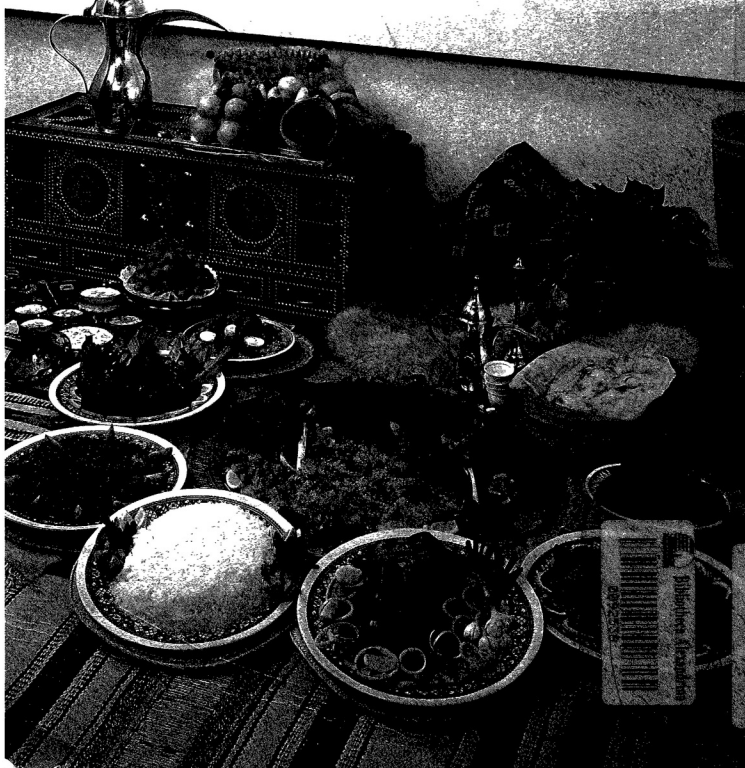


# السفرة الخليجية

أفانت رَاشِدُ الزَيَّالِي

















الأَهْدَاءُ

إِلَى

أُمِّي ۞ أَبِي

زَوْجِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ

مَعَ حَبِّي وَتَقْدِيرِي وَامْتِنَانِي



حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفة  
العنوان : ص . ب : ٢٨٦٧٦ الرفاع البحرين

الطبعة السادسة ١٩٩٧م



# السفرة الخليجية

إعداد وتأليف  
أفان راشد الزياني

التصوير : أفنان راشد الزياني  
التصميم : المؤلفة للإعلان والعلاقات العامة



## المحتويات

٩	ارشادات عامة
١٣	المخبز
٢٥	الشورية والصلصات
٣٥	العيش (الأرز)
٤٥	الأطباق الرئيسية الخليجية
٤٧	اللحوم
٦٤	الدجاج
٦٩	السمك، الربيان والكباب
٨٣	الأطباق الرئيسية العالمية
٩٥	المخفايف
١١٣	المحليات
١٣٩	الكيك
١٥٥	الفطائر (الباي)
١٦٣	المشروبات
١٦٩	المخللات



بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمة

### قصة الانسان مع الطعام

ان غريزة الانسان الفطرية تدفعه الى ان يأكل ليعيش . فمنذ بدأ الخليقة اولى الانسان الطعام اهمية عظيمة . فكان الطعام هو الوسيلة التي اغوى بها الشيطان حواء في الجنة . فقدمت حواء ثمرة الشجرة المحرمة الى آدم . وكان ذلك اول عهد عصيان الانسان لربه ، فاستحق بذلك عقاب الله . فطرد آدم وزوجته الى الارض حيث ادركا ان لا بقاء لهما من دون الطعام . فطرقا يبحثان عنه في كل مكان .

وكان عن طريق الصدفة البحث ان ذاق الانسان الطعام المطبوخ لأول مرة فريما كان ذلك اثر تنوقه بعض اللحوم بعد نشوب حريق في غابة او اثر وقوع شيء من طعامه بطريق الخطأ في النار التي كان يتغذى بها . ولكنه حتما وجد طعم الطعام المطبوخ مستساغاً كما وجد انه بالامكان حفظ الطعام بهذه الصورة لمدة اطول دون ان يتلف . ثم تتالت اجداث قصة الانسان مع الطعام ، فبدأ بزراعة النبات ، ويربى الحيوانات ويتقن في طرق طهي الطعام .

ومع تطور الشعوب والحضارات تطورت طرق الطبخ وتعددت المذاقات والنكهات ، واختص كل شعب بنوع خاص يميزه عن باقي الشعوب ويشكل جزء لا يتجزأ من تراثه . واحتفظت المرأة منذ بدأ الخليقة وعلى مر العصور بنورها التقليدي في اعداد وتقديم الطعام للرجل وافراد الاسرة .

### اثر التطور الاجتماعي على المرأة

ولكن نتيجة لاندماج المرأة (عامه والمرأة الخليجية خاصة) في دوامة التطور التي جرفت بها بعيداً عن البيت وبفعلتها الى الدراسة ومن ثم العمل في مختلف ميادين الحياة الضرورية ، فان الكثير من الفتيات حرمن فرصة اللامع بما يدور في المطبخ من اساليب اعداد الطعام والفنون اللازمة لذلك .

ولكن سرعان ما تظهر الحاجة الملحة لتعلم الطبخ عندما تتزوج الفتاة وتصبح المسئولة الاولى عن اعداد طعام زوجها واولادها . عندئذ تلجأ الشابة الى الاستعانة بكتب الطبخ .

وبسبب ندرة كتب الطبخ الخليجية وخوفاً من ضياع اكلاتنا الخليجية ونسيانها . اخذت علي عاتقي كامرأة خليجية مهمة تأليف هذا الكتاب وتوثيق الحرص في جمع جزء كبير من المعلومات والوصفات التي استعصت علي من السيدات البحرينيات اللاتي اشتهرن باجائتهن لاعداد الطعام الخليجي . وذلك لكونهن أوثق المراجع المتوفرة والضرورية لوضع مادة هذا الكتاب . فكنت اعد معهن الاطباق ثم اعيدنها مرة أخرى للتأكد من المقادير والطريقة .

وإنني لاعترف بفضلهن لانهن انرن لي طريقة تأليف هذا الكتاب والذي لولاهن لما تمكنت من اتمامه . واخص بالذكر:

امي السيدة محفظة الزباني

أختي السيدة منى راشد الزباني

عماتي السيدات لطيفة وأمنة ومريم بنات المرحوم الشيخ عبدالرحمن الزباني

السيدة مريم عبدالله الحمر .

السيدة شريفة عبدالرحمن الزباني .

السيدة فاطمة جاسم الشكر .

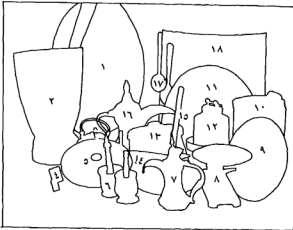
فأرجو ان يكون هذا الكتاب عوناً للفتاة الشابة قبل وبعد الزواج ، كما ادعو الله ان اكون قد وفقت في الحفاظ على جزء من تراثنا من الضياع . كما اعرب عن نيتي في ترجمة هذا الكتاب للغة الانجليزية وذلك لاتاحة الفرصة لشعوب العالم الاخرى للتعرف على وجه آخر من الوجوه المتعددة لحضارتنا الاصلية .

### المؤلفة

افنان راشد الزباني

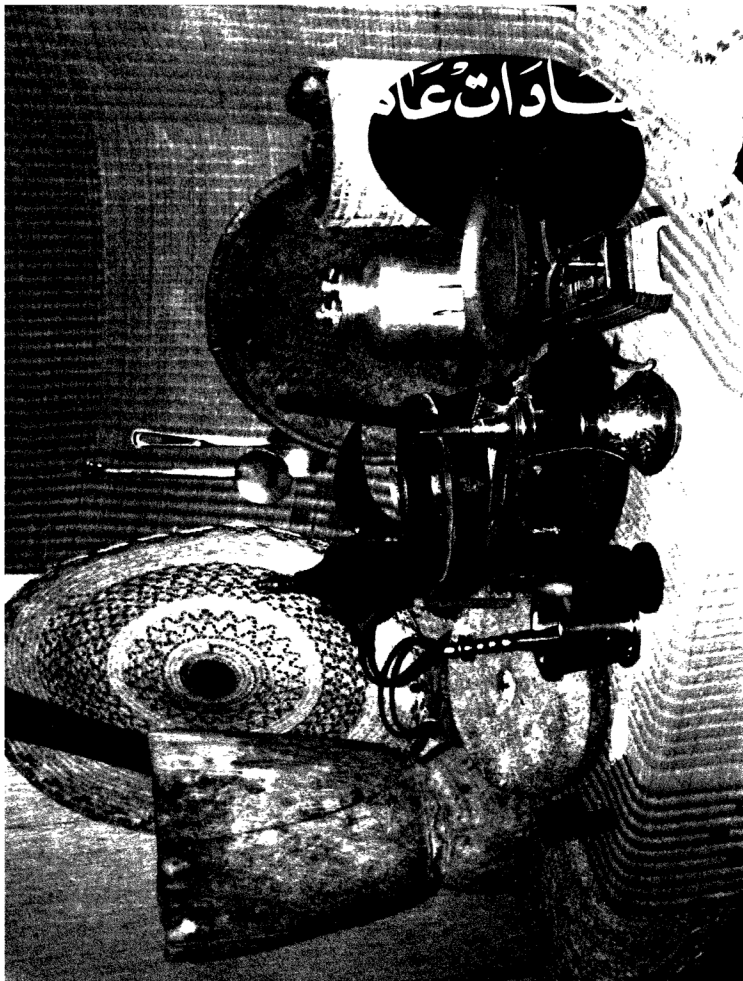


- ١ السفرة : توضع على الارض ويوضع عليها الطعام  
ثم يصطف افراد الاسرة حولها لتناولهم .
- ٢ المنحاز : يستخدم لدق الحبوب ويقوم بذلك رجال  
ونساء اقوياء وسط اهازيج فلكلورية اصيلة .
- ٣ الابريق : يستخدم لاعداد الشاي .
- ٤ الساطور : يستخدم لتقطيع اللحم والعظام .
- ٥ البرحي : تستخدم لطحن القمح والحبوب الاخرى  
وأوراق الحناء الجافة .
- ٦ الهاون : يستخدم لدق البهارات والثوم وبق الارز  
احيانا .
- ٧ الدلة القراشية : تستخدم لاعداد وتقديم القهوة .
- ٨ الميزان :
- ٩ التاوة : صاج يستخدم لاعداد خبز الرقاق ولاعداد  
بعض الاطعمة الاخرى .
- ١٠ المنحاز الصغير : تستخدمه السيدات عادة لدق  
الربيان اليابس والارز لاعداد طحين العيش ولاغر  
اض اخرى متعددة .
- ١١ المنسف : يستخدم لتنقية الحبوب والبهارات من  
الغبار والادساخ والنخلة .
- ١٢ البستوك : يوضع فيه الحليب واللين .
- ١٣ جدر الهريس : يستخدم لاعداد الهريس والمضروبة  
والبيولة .
- ١٤ الجدر : يستخدم لاعداد الطعام .
- ١٥ المضرب ( مضرب الهريس ) : يستخدم لضرب  
الهريس والمضروبة والبيولة .
- ١٦ الدلة الكبيرة : تستخدم لاعداد القهوة في المجالس  
الكبيرة خصوصا في المناسبات والاعيداد .
- ١٧ الملاس : يستخدم لسكب العيش .
- ١٨ المدة : تستخدم كسجادة للجلوس عليها .





# سادات عماد





## ارشادات عامة

٨ - يمكن سلق كمية كبيرة من اللوز وتقسيمها وحفظها في كيس نايلون او علبه داخل الفريزر حتى وقت الاستعمال ونلك لتوفير الوقت وكذلك منعاً لتلفها قبل الاستعمال ، كما يمكن حفظ الفستق والمكسرات في الفريزر او التلاجة لتحافظ على طراحتها ولا تلين ولا تتلف .

### طحين العيش

ينقى الارز ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة .  
يصفى الارز جيداً ثم يترك في الشمس حتى يجف تماماً .  
يطحن ثم يترك ليصفى لمدة اضافية ثم يستخدم ويطحن ناعماً لاعداد الحلبيه ويطحن خشناً نوعاً ما (مشابه للسميد) ليستعمل لاعداد الجباب .  
ويفضل حفظه في التلاجة في علبه محكمة الغطاء ونلك لمنع تلفه .

### اللومي الاسود

يغسل اللومي الاسود الجاف جيداً ثم يوضع في الشمس حتى يجف تماماً .  
يفتح وتزال البذور والبعض يفضل ازالة القشر ايضاً .  
يطحن أو يدق ويحفظ في علبه أو زجاجة نظيفة جافة محكمة الغطاء .



- ١ - يجب حفظ البهارات في زجاجة أو علبه جافة تماماً ويجب استخدام ملاعق جافة عند اخذ كمية منها . كما يجب التأكد من اغلاق العلبه باحكام بعد الاستعمال .
- ٢ - لاضفاء المزيد من النكهه يحمص ١/٢ كوب من كل من الكزبرة والكومن على نار هادئة حتى تظهر رائحتهما المميزة ثم يطحنان ويحفظان في علبه أو زجاجة نظيفة جافة ويستخدم الخليط مع البهارات أو تضاف ملعقه صغيرة منه الى الصالونه قبل ان ترفع عن النار بمدة ١٠ دقائق .
- ٣ - لتوفير الوقت والجهد يمكن دق ٥ - ٧ فصوص ثوم مع قليل من الملح والفلفل الاخضر والزنجبيل الطري ويحفظ المزيج في زجاجة محكمة الغطاء في التلاجة حتى حين الاستعمال على ان لا تتجاوز مدة الحفظ اكثر من ٥ أيام
- ٤ - يفضل طحن أو دق الزعفران في هاون صغير نظيف وحفظه في زجاجة نظيفة محكمة الغطاء ، بذلك ينوب الزعفران في مدة اقصر وبالتالي يمكن استخدام كميات اقل للحصول على اللون المطلوب .
- ٥ - في حالة استخدام المواد الملونه بدلا من الزعفران يجب التأكد من سلامة استعمالها وعدم وجود مضاعفات او اخطار ناجمة عن تناول هذه الصبغات .
- ٦ - لتلوين المكسرات المستخمه لاعداد البرياني أو غيرها من الاطباق يفضل نقعها في الزعفران وماء الورد قبل الطبخ بمدة كافية ليتغلغل اللون داخل المكسرات . ويفضل نقعها في الليلة السابقة لاعداد الطبق .
- ٧ - يمكن ازالة الحبوب والخيوط من الصبار (تمر الهند) واضافه القليل من الملح اليه وحفظه في زجاجة نظيفة جافة [ مدة الحفظ ٩ - ١٢ شهرا ] .



## بهارات الخليج

لا تكتمل أى طبخة خليجية بدون بهارات الخليج  
الخاصة والتي تضيف على أطباق الخليج تلك النكهة  
الشبهية المميزة .

### المقادير :

- كوب فلفل أسود صحيح
- كوب سنوت (كمون)
- كوب جلجلان (كزبرة جافة)
- $\frac{1}{4}$  كوب دارسين (قرفة)
- $\frac{1}{4}$  كوب مسمار (قرنفل)
- $\frac{1}{4}$  كوب زنجبيل جاف أو مسحوق
- $\frac{1}{4}$  كوب هيل
- $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  كوب فلفل أحمر • او حسب الرغبة
- $\frac{1}{4}$  كوب عرق الهيل
- $\frac{1}{4}$  كوب كركم ويفضل العروق
- ٤ حبات جوزة بوة (جازبو)

### بهارات الخليج

### الطريقة :

تنقى البهارات وتغسل جيدا تصفى وتترك في  
الشمس أو في الهواء لتجف • يقشر ما يلزم تقشيره •  
تخلط البهارات وتطحن ثم توضع في زجاجة أو علبة  
نظيفة جافة وتقفل بإحكام •

### ملاحظة :

يمكن طحن كل من أنواع البهارات في الطحانة  
الكهربائية في المنزل ثم خلطها •

### بهارات الحسو والعصيدة والجلاب

- كوب زنجبيل
  - كوب سنوت (كمون)
  - كوب جلجلان (كزبرة)
  - كوب فلفل أسود
  - $\frac{1}{4}$  كوب كركم (اختياري)
  - $\frac{1}{4}$  كوب دارسين
  - $\frac{1}{4}$  كوب هيل
  - $\frac{1}{4}$  كوب مسمار (قرنفل)
  - ٦ حبات جوزة بوة (جازبو) (اختياري)
- الطريقة :

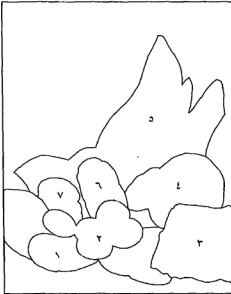
كما في بهارات الخليج •





## الخُبْز

- خبز التنور ( المحلي )
- خبز السمسم
- خبز التنور مع المهياوة
- خبز العروق ( عراقي )
- خبز الرقاق
- الخبز الاحمر ( المحلي )
- الخبز العربي ( اللبناني )
- المناقيش ( لبناني )
- الجباتي ( هندي )
- البوري ( هندي )
- الخبز الاسمر الافرنجي
- الخبز الابيض الاميريكي
- الزول اللذيذ
- الزول السريع



- الخبز
- ١ - الخبز العربي
  - ٢ - الزول اللذيذ
  - ٣ - خبز الرقاق
  - ٤ - الخبز الاحمر
  - ٥ - خبز التنور
  - ٦ - الخبز الابيض الاميريكي
  - ٧ - الخبز الاسمر الافرنجي



# الحبيب





## خبز التنور

المقادير :

٢ اكواب طحين لجميع الاستعمالات

٣ اكواب طحين رقم (٢)

١/٢ ملعقة صغيرة خميرة جافة

١/٢ ملعقة صغيرة سكر

ملعقة أكل ملح

٢ - ٣ اكواب ماء دافئ

الطريقة :

١ - تنوب الخميرة والسكر في ١/٤ كوب ماء دافئ

يغطى ويترك الخليط في مكان دافئ حتى يظهر

على سطحه الزبد (مدة ١٠ - ١٥ دقيقة) .

٢ - يخلط الطحين مع الملح في اناء خلط كبير وتعمل في

وسط الطحين حفرة .

٣ - تصب الخميرة ويضاف الماء تدريجيا مع العجن

باليد حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا ما .

٤ - تعجن حتى تتجانس تماما وتصبح ملساء

ومطاطية (١٠ - ١٥ دقيقة ) ثم تكور .

٥ - يدهن اناء التخمر بقليل من الدهن وتوضع

العجينة وتقلب وذلك لدهن السطح العلوي .

٦ - تغطى ويترك في مكان دافئ لمدة لا تقل عن ١/٢

ساعة .

٧ - يعاود العجن لبضع دقائق ثم تكور وتغطى ويترك

حتى تتضاعف في الحجم ( حوالي ٤٥ دقيقة او

حسب درجة حرارة الجو ) .

٨ - تعجن العجينة لبضع ثواني ثم تقسم الى كرات

بحيث يكون وزن كل منها حوالي ١٢٥ جم

(حوالي حجم كرة التنس) .

٩ - ترق العجينة وتثقب ثم تخبز في التنور لبضع

دقائق .

ملاحظة :

حال اخراج الخبز من التنور يفضل تغطيته حتى لا

يصبح يابسا كما يمكن تبريده ثم تليجه واستعماله

عند الحاجة وذلك برشه بالماء وتسخينه في فرن حار

لبضع دقائق .

## طريقة خبز خبز التنور في الفرن

١ - تحمى صينية الفرن الكبيرة الموجودة في الشواية أو

في الفرن على أن تستعمل أعلى درجة حرارة .

٢ - يرق العجين على لوحة خشبية أو صينية ليس لها

حواف مرشوشة بكمية وافرة من الطحين .

٣ - تثقب العجينة ثم ترزق الى الصينية الأخرى التي تم

تسخينها في الفرن لمدة حوالي ٣ دقائق) .

٤ - تخبز في وسط الفرن حتى تنضج ويمكن ملاحظتها

من خلال زجاجة الفرن .

## خبز السمسم

تتبع نفس طريقة خبز التنور. حال عجن العجينة

ورقها على شكل دوائر تثقب ثم يمسح السطح بالبيض

المخفوق ويرش بالسمسم ومسحوق الهيل . ثم تثقب

وتخبز في التنور أو الفرن كما سبق ذكره . البعض

يفضل رش السكر كنكلا على سطح العجينة قبل خبزها

## المهياوة مع خبز التنور

يدهن سطح الخبز بالدهن الحار والمهياوة (صلصة

سمك مجفف وبهارات) ويقدم مع البصل والفلفل

الاخضر الحار .

## خبز العروق ( عراقي )

تخلط عجينة خبز التنور بعد تخميرها بالآتى : ٢/٤

كيلو لحم مفروم ، بصلتان مفرومتان فرما ناعما ، باقة

كرفس أو كزبرة خضراء أو بقندونس مفرومة و ١١/٢

ملعقة صغيرة بهارات منوعة ( مسحوق الكزبرة الجاف

والكمون والدارسين ، والسمسم ، والفلفل الاسود ) ،

١١/٢ ملعقة صغيرة ملح . تعجن العجينة جيدا ثم تقسم

وترق حسب ما ورد أعلاه. ويضاف طحين حسب الحاجة.



يغلى القدر ويترك على نار هادئة جداً ويقلب من حين لآخر ويقدم حاراً .

## خبز الرقاق

خبز يعد في شهر رمضان المبارك يستخدم لعمل الشريد والبعض يفضلهُ مع السكر والبيض ويقدم في السحور .

المقادير :

٦ أكواب طحين خبز الرقاق أو طحين رقم ٢ (يحتوي على النخالة) .

٣ - ٤ أكواب ماء دافئ للعين أو حسب الحاجة .  
تمرة واحدة تهرس في ماء العين (مع مراعاة ازالة النواة) .

١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

بيض مخفوق وسكر ومسحوق هيل وزعفران حسب الرغبة .



خبز الرقاق

الطريقة :

١ - ينخل الطحين والملح معاً في اناء خلط كبير تعمل في وسطه حفرة .

## اسطورة خبز الدارمنده

كان يا ما كان في قديم الزمان فتاة تدعى بيبي دارمنده كانت تعيش في بلاد فارس ، ويحكى انه ذات يوم بينما كانت تتجول في قريتها واذا برجال من جيش الملك الظالم يطاردونها بغية الحاق الضرر بها والاعتداء عليها ، فتضرعت القديسة الى الله ان ينقذها من براثن الشرمنة الشريرة بأي طريقة حتى لو استدعى الامر ان تشق الارض وتبلغها فاستجاب الله دعائها وانشقت الارض وبلغتها ولم يبق منها فوق سطح الارض سوى غطاء رأسها .

وجرت العادة فيما بعد على اقامة النذور على شرف تلك القديسة الشهيدة ، وذلك باعداد خبز الدارمنده الذي يطبخ مع الهيل والسكر والدهن ويوزع عن تحقق النذر . فتدعى امرأة متخصصة في قراءة دعاء او تعويذه الدارمنده وتجلب معها غطاء رأس خاص ثم تتلو الدعاء على الخبز ويقدم للسيدات فقط ، ويعتقد البعض ان خبز الدارمنده يجب ان لا يتعرض لاشعة الشمس ويجب ان يمتنع الرجال عن اكله او رؤية النساء عند اكله . فيعد للرجال قدر خاص لا يقرأ عليه الدعاء الخاص بالسيدات .

مع مرور الزمن فقد الناس الاعتقاد بالدارمنده وعمدوا الى اعداد الخبز عند تحقق النذور بحكم العادة والتسلية حيث تجتمع نساء الحي لتناول الخبز عند تحقق الامنية التي نذر صاحب النذر اعداد الدارمنده عند تحققها وينذر عادة لشفاء مريض او حمل امرأة يصعب حملها او سلامة شخص من مكروه او عوبة مسافر وما الى ذلك من اسباب .

ويعد كما يلي :

تعد نفس عجينة خبز النذور ولكن بدون الخميرة وترق رفيعة ثم تقلب على طاوة حامية حتي تنضج .  
ويقطع الخبز قطع صغيرة جداً .

يحمى الدهن في قدر كبير بحيث يغطي قاع القدر بطبقة رقيقة ويضاف الخبز ويقلب جيداً حتى يمتص الدهن ، يضاف السكر حسب النوق ويقلب جيداً ثم يرش بالهيل والزعفران المنقوع في كوب ماء ورد حسب النوق .



- ٢ - يصب الماء تدريجيا في الحفرة ويعجن حتى تتكون عجينة مطاطية انسيابية رخوة نوعا ما .
- ٣ - تحمي التاوة على النار جيدا .
- ٤ - تؤخذ كرة من العجينة في قبضة اليد وتمسح على التاوة (مع مراعاة عدم حرق اليد) حتى تتكون طبقة رقيقة من العجين سرعان ما تبدأ اطرافها في الجفاف والانفصال عن سطح التاوة .
- ٥ - تكشط باستخدام سكين حادة وتطوى الدائرة على نفسها مرتين بحيث تكون على شكل قطاع . يستخدم هذا النوع في عمل الثريد .
- ٦ - البعض يفضل مسح سطح العجينة وهي على التاوة بالبيض المخفوق المزوج مع الهيل والزعفران ثم يرش عليه السكر وعندما تنفصل العجينة عن سطح التاوة تطوى على النحو السابق نكره . ويقدم هذا النوع في السحور مع الشاي .

### الخبز الاحمر ( المحلى )

- هو الخبز البحريني التقليدي القديم . يخبز في تنور خاص يبني في الأرض .
- يقدم في الاعراس والمناسبات الدينية والنذور والمناسبات الأخرى مع الحلوة والقهوة وللأسف يقارب هذا النوع اللذيذ المغذي من الخبز على الاندثار والنسيان .

#### المقادير :

- ٦ أكواب طحين رقم - ٢ -
- ملعقة اكل خميرة جافة مذابة في  $\frac{1}{2}$  كوب ماء دافئ
- مضاف اليها  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة سكر وملعقة صغيرة طحين .
- بيضة واحدة مخفوقة قليلا .
- كوب تمر منزوع النوى منقوع ومهروس في كوب ماء مغلي .
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر .
- $\frac{1}{4}$  كوب دبس .
- ملعقة اكل وملعقة صغيرة مسحوق هيل .
- قليل من خيوط الزعفران في ٢ ملعقة اكل ماء ورد .

- ٢ ملعقة اكل زبدة سائحة ويمكن الاستغناء عنها .
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء مذاب فيه ٢ ملعقة اكل سكر وملعقة اكل زيت نباتي لدهن سطح الخبز .
- $\frac{1}{4}$  كوب سمس أو حسب الرغبة لرش سطح الخبز .

#### الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة في الماء الدافئ مع اضافة  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة سكر وملعقة صغيرة طحين وتغطي وتترك جانبا في مكان دافئ لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٢ - ينخل الطحين والهيل في أثناء خلط كبير ويضاف اليهما السكر ويخلط المزيج جيدا .
- ٣ - يهرس التمر في الماء الحار حتى يتجانس تماما .
- ٤ - تعمل حفرة وسط الطحين يضاف اليها خليط الخميرة والتمر والدبس والبيضة المخفوقة وماء الورد والزبدة يعجن المزيج ويجمع على شكل كرة .
- ٥ - تعجن على سطح مرشوش بالطحين لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تتكون عجينة ملساء متماسكة ويضاف طحين او ماء دافئ حسب الحاجة ثم تكور .
- ٦ - يدهن سطح العجينة بالدهن وتوضع في اناء كبير مدهون ثم تقلب لدهن السطح العلوي وتغطي وتترك في مكان دافئ لترتفع لمدة ساعة الى ساعة ونصف . أو حسب حرارة الجو .
- ٧ - تقسم العجينة الى كرات صغيرة أصغر قليلا من كرة التنس وزن كل منها حوالي ١٠٠ جم .
- ٨ - يدهن سطح نظيف بالزبدة أو السمن النباتي وكذلك الشباب وترق كل من الكرات على شكل دائرة قطرها حوالي ١٥ سم وسمكها حوالي  $\frac{1}{4}$  سم مع مراعاة تغطية باقي الكرات أثناء الرق .
- ٩ - تبل اليد بالماء المزوج بالسكر والزيت وتمسح بها سطح العجينة مع الضغط بالأصابع وسط وعلى مسافات متباعدة من سطح العجينة وذلك لتوزيع الغاز الناتج عند التخمر .
- ١٠ - تخبز في التنور حتى تنضج [ أو كما في طريقة خبز التنور ] دون أن تثقب العجينة .
- ١١ - يقدم مع الحلوة والقهوة الخليجية .



## الخبز العربي ( اللبناني )

### المقادير :

- ٦ اكواب طحين لجميع الاستعمالات
- ٢ ملعقة اكل زيت نباتي يمكن الاستغناء عنه
- ملعقة اكل خميرة جافة
- ٢ كوب ماء دافئ او حسب الرغبة
- ١ ½ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سكر

### الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة في ¼ كوب من الماء الدافئ ويضاف اليها السكر وقليل من الطحين وتغطى وتترك جانبا حتى يظهر الزبد على السطح .
- ٢ - ينخل الطحين ثم يرفع منه حوالي كوبين . تعمل حفرة في وسط الطحين يضاف اليها خليط الخميرة والماء ويحرك الخليط جيدا حتى يتكون سائل ثقيل القوام يغطي ويترك في مكان دافئ حتى يختمر وتظهر على سطحه الفقاعات (حوالي ٢٠ - ٣٠ دقيقة)

- ٣ - يضاف باقي الطحين والدهن تدريجيا وثم يخلط المزيج جيدا لمدة ١٠ دقائق باليد او لمدة ٥ دقائق باستعمال الخلاطة الكهربائية الخاصة للخبز .
- ٤ - تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة مع رش الطحين كلما لزم حتى تتكون عجينة متماسكة يحتوي سطحها على بعض التجاعيد .
- ٥ - تكور العجينة وتسقط في اناء صالح للتخمير

مدهون ثم تقلب لدهن السطح العلوى . تغطى وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها (حوالي ١ - ١ ½ ساعة)

- ٦ - يضغط على وسط العجينة بقبضة اليد وتعجن لبضع ثواني على سطح مرشوش بالطحين ثم تقسم الى ٨ اقسام ويكور كل قسم وتغطى جميعها .

- ٧ - ترق كل كرة على شكل دائرة قطرها ٢٥ سم وتوضع الدوائر على قطعة قماش مرشوشة بقليل من الطحين ثم تغطى بقطعة اخرى وتترك لمدة ٢٠ دقيقة .

- ٨ - يحشى الفرن لدرجة حرارة ٢٦٠ م أو ٥٠٠ ف وتعد الطبقة العلوية في فرن الغاز او الطبقة السفلى في الفرن الكهربائي للخبز حيث توضع صينية فرن كبيرة او تاوة مسطحة .
- ٩ - تستخدم قطعة من الخشب او ظهر صينية فرن مرشوشة بالطحين وتوضع عليها الدائرة بحيث يمكن ان تتزلق عن سطحها بسهولة الى الصينية المعدة للخبز .

- ١٠ - يمسح سطح الصينية الموضوعة في الفرن او التاوة المسطحة بواسطة ورق المطبخ بقليل من الدهن ثم تزلق عليها دائرة العجين .
- ١١ - يخرج الخبز من الفرن ويلف جيدا بقطعة قماش نظيفة حتى يظل لينا وتعاد عملية الخبز للدوائر المتبقية حتى ينتهي المقدار .

### المناقيش بالزعر

تتبع نفس طريقة تحضير الخبز العربي حتى رقم ٧ ثم تشكل اطراف العجينة بأطراف الاصابع على شكل خط متعرج .

- تدهن الدوائر بكمية كبيرة من زيت الزيتون ثم يرش على كل منها ملعقة اكل من خليط الزعتر والسمسم .
- يعدل السطح ثم تتابع عملية الخبز كما في الخبز العربي مع مراعاة عدم قلب الدوائر .
- يقدم مع اللبنة وخاصة في الافطار .

### الجباتي ( خبز هندي )

#### المقادير :

- ٤ كوب طحين رقم ٢ - او طحين لجميع الاستعمالات
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة اكل زبدة او دهن نباتي
- ٢ ملعقة اكل دهن سائل او زبدة او زيت نباتي للقلي



١/٢ - ٢ كوب ماء دافئ او ما يكفي للعجن .

## البوري ( خبز هندي )

### المقادير :

- ١/٢ كوب طحين رقم ٢ - او طحين لجميع الاستعمالات حسب الرغبة
- ١/٢ كوب ماء دافئ
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة سكر
- ١/٤ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن او زبدة سائحة .

### الطريقة :

- ١ - يذاب الملح والسكر في الماء
- ٢ - يخلط الطحين ويقاس ثم يخلط مع البيكربونات وتعمل في وسطه حفرة يصب فيها الماء
- ٣ - تخلط المقادير باصابع يد واحدة او باستعمال ملعقة خشبية حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا ما يضاف طحين وماء اذا لزم الامر
- ٤ - تعجن العجينة بخفة على سطح مرشوش بالطحين
- ٥ - ترق على شكل دائرة بسمك ١/٢ سم وتطوى على نفسها ثم تشكل على شكل كرة تغطي وتترك في مكان دافئ لمدة نصف ساعة .
- ٦ - تقطع العجينة على شكل كرات صغيرة بحجم الجوزة وتكوركل على حدى وتدرج في الطحين . (يكفي المقدار لعمل حوالي ٣٠ بوري )
- ٧ - ترق على شكل نواثر رقيقة ترش بالطحين وتقلب وترق مرة اخرى (بسمك ١/٢ ملم) .
- ٨ - يقدح ( يحمى ) الدهن في مقلاة مسطحة او على صاج ثم تخفف النار وتسقط النواثر فتنتفخ ثم تقلب على الوجه الآخر ويجب مراعاة عدم قلبها لمدة طويلة ( حوالى دقيقة لكل وجه ) .
- ٩ - تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد وتقدم .

### ملاحظة :

— يمكن ان تحشى بالجبن او البيض المسلوق المغروم مع قليل من الملح والفلفل الاسود والبقدونس او النعناع

### الطريقة :

- ١ - ينخل الطحين ويقاس ثم يخلط مع الملح وينخل على سطح مناسب للعجن وتعمل في وسطه حفرة .
- ٢ - يصب ١/٢ كوب من الماء ويواسطة الاصابع يضاف الطحين تدريجيا من الداخل الى الخارج حتى يخلط الطحين كله يضاف الماء حسب الحاجة وتعجن لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تكور العجينة .

- ٢ - تفرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين على شكل دائرة بسمك ١/٢ سم تدهن بالزبدة وتطوى وتكور ثم تغطي وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة .
- ٤ - تشكل العجينة على شكل اسطوانة قطرها ٥ سم ثم تقطع على شكل شرائح سمكها ١/٢ سم .
- ٥ - ترق الشرائح على سطح مرشوش بالطحين وتدهن بالزبدة ثم تطوى على شكل قطاع دائرة .
- ٦ - ترق على شكل نواثر رقيقة وتقطع الزوائد .
- ٧ - تدهن مقلاة او تاوة (صاج) بالدهن توضع على نار متوسطة الحرارة ويمسح الدهن الزائد .
- ٨ - توضع الدوائر كل على حدى وعنما يحمر السطح السفلي قليلا ترش بالدهن السائح حتى تنتفخ ثم تقلب وتعاد العملية للوجه الآخر تتبع نفس الطريقة حتى ينتهي المقدار .
- ٩ - يصف الجباتي على بعضه البعض ويقدم مع الوجبات بدلا من الخبز .

### التنوع :

- يمكن دهن سطح الجباتي بقليل من زيت الزيتون ثم يرش بملعة صغيرة من الزعتر والسهمسم ويقدم مع اللبنه .
- يمكن دهن سطح الجباتي بالدهن او الزبدة السائحة ودهنه بالمهياوة (نوع من السمك المجفف المخلوط مع البهارات) ثم يقدم مع الفلفل والبصل الاخضر .



## الخبز الاسمر الافرنجي

يمتاز هذا النوع من الخبز بطعمه اللذيذ وقيمته الغذائية العالية وذلك لاحتوائه على جميع اجزاء حبة القمح بما فيها النخالة وبذرة او جنين القمح .

### المقادير :

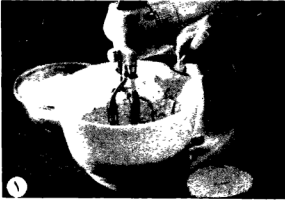
- ٤ -  $\frac{4}{4}$  كوب طحين بني ( هول ميل )
- باكتينان صغيران خميره جافة
- أو ٢ ملعقة اكل خميرة جافة
- $\frac{1}{4}$  كوب حليب
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر اسمر
- ٢ ملعقة اكل دهن نباتي
- ٢ ملعقة صغيرة ملح

### الطريقة :

- ١ - في وعاء خلط كبير يخلط كوبان من الدقيق والخميرة الجافة .
- ٢ - في قدر صغير يسخن الحليب والسكر الاسمر والدهن والملح حتى يصبح المزيج دافئاً ٣٧م مع مراعاة التحريك المستمر لازالة الدهن .
- ٣ - يضاف المزيج الى المقادير الجافة ويخفق بالخفاقة الكهربائية باستعمال السرعة البطيئة وذلك لمدة  $\frac{1}{4}$  دقيقة ثم يخفق باستعمال السرعة العالية لمدة ٣ دقائق مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل لمنع التصاق الخليط به .
- ٤ - تدريجياً يخلط باليد ما يكفي من الطحين المتبقي لتكوين عجينة يابسة نوعاً ما .
- ٥ - تعجن على سطح مرشوش بالطحين حتى تصبح ملساء ومطاطية ( ٨ - ١٠ دقائق ) .
- ٦ - تكرر وتوضع في اناء عميق مدهون ثم تقرب لدهن السطح العلوي . تغطى العجينة بغطاة مبلولة بماء دافئ او تغطى بإحكام بكيس نايلون وتترك في مكان دافئ لتخمر ويتضاعف حجمها (ساعة الى ساعة ونصف) .

- ٧ - يضغط بقبضة اليد في وسط العجينة المختمرة وتعجن لعدة ثواني بخفة على سطح مرشوش

- بالطحين ثم تكرر وتغطى وتترك لمدة عشر دقائق .
- ٨ - تشكل على شكل لوف ، وتوضع في قالب لوف (٢٢سم × ١١سم × ٦سم)  $\frac{1}{4}$  ×  $\frac{1}{4}$  ×  $\frac{1}{4}$  بوصة) ويدهن سطحها وتغطى بورق مشمع مدهون وتترك لتتضاعف (حوالي ٣٠ دقيقة او حتى يصبح ارتفاع العجينة من وسط السطح العلوي لالوف حتى قاع القالب حوالى ١٢سم او ٥ بوصات .
- ٩ - يخبز اللوف في فرن درجة حرارته ١٩٠م او ٣٧٥ف لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة او حتى ينضج .
- يرفع اللوف من القالب ويترك ليبرد على مشبك ويمكن دهنه بالزبدة السائحة حال اخراجه من الفرن .



١ - يخفق خليط الخميرة مع كوبين من الطحين



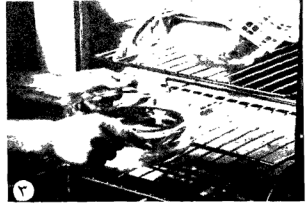
٢ - تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين مع الضغط عليها بمؤخرة الكف



طريقة تحضير الخبز الاسمر الافرنجى



٦ - تلف العجينة على نفسها ابتداء من العرض



٣ - توضع في اناء مدهون بعد تكويرها تقليب وتغطى وتوضع في فرن ويوضع تحتها اناء يحتوي على ماء حار



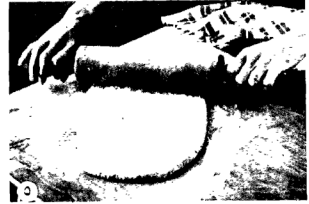
٧ - يضغط على طرفي العجينة بحافة الكف ثم تطوى الاطراف تحت العجينة



٤ - عند انتهاء عملية التخمير الاولى يترك اثر على سطح العجينة عند الضغط عليها باطراف الاصابع بعمق ٢ سم



٨ - بعد الخبز لمدة ٤٥ دقيقة يطرق على اللوف فاذا اصدر صوتا يدل على ان داخله مجوفاً دل ذلك على انتهاء عملية الخبز



٥ - بعد انتهاء عملية التخمير الثانية ترق العجينة على شكل مستطيل ٤٢,٥ × ٢١ سم او ١٧ × ٨ ١/٢ بوصة



## الخبز الابيض الامريكي

يكفي المقدار لعمل ٢ من لوف الخبز الافرنجي (٨/٢)  
 $\times \frac{4}{2} \times 2\frac{1}{2}$  (بوصة) (٢٢سم  $\times$  ١١  $\times$  ٦سم)

### المقادير :

- ٥٢٪ الى ٦١٪ أكواب طحين لجميع الاستعمالات
- ٢ ملعقة أكل سكر
- باكيت واحد خميرة جافة أو ما يعالاه (ملعقة اكل)
- ملعقة اكل دهن
- ٢ كوب حليب
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ كوب ماء دافئ ٢٧م + ملعقة صغيرة سكر +
- ملعقة صغيرة طحين
- ملعقة اكل زبدة سائحة

### الطريقة :

- ١ - يخل الطحين ثم يقاس
- ٢ - ثنوب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين في ١/٢ كوب ماء دافئ ثم يغطى المزيج ويترك في مكان دافئ حتى يظهر على سطحه الزيد (١٠ دقائق)
- ٣ - يصب الخليط في رقم ٢ ، في اناء خلط كبير يضاف اليه كوبان من الطحين ويخفق الخليط جيدا ثم يضاف الخليط رقم ١ يخفق حتى يتجانس المزيج (يمكن استعمال الخلاطة الكهربائية)
- ٤ - يضاف الطحين المتبقي بالتدريج مع مواصلة الخلط باليد حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما
- ٥ - تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين حتى تتكون عجينة لمساء وتظهر فيها فقاعات هوائية (١٠ - ١٥ دقيقة)
- ٦ - تشكل العجينة على شكل كرة توضع في اناء كبير مدهون ثم تقلب حتى يدهن السطح العلوي للعجينة

٧ - تغطى العجينة بغطاة مرطبة بالماء الدافئ تترك في مكان دافئ حتى تتضاعف (١ - ١ ١/٢ ساعة) او حتى يظهر اثر على سطح العجينة عند الضغط عليها باطراف الاصابع بعمق ٢ سم او ١/٢ بوصة [ يمكن وضع الاناء المغطى المحتوي على العجينة في فرن بارد ووضع اناء آخر يحتوي على ماء حار في الطبقة الاسفل منه ثم يغلق الفرن ]

٨ - بعد انتهاء عملية التخمر الاولى يضغط بقبضة اليد في وسط العجينة ثم تعجن بخفة على سطح مرشوش بالطحين

٩ - تقسم العجينة الى قسمين متساويين ثم يكور كل على حدى ، تغطى العجينة وتترك لمدة ١٠ دقائق

١٠ - تقرد العجينة على شكل مستطيل طوله ٤٢سم أو ١٧ بوصة ، وعرضه ٢١ سم ٨/٢ بوصة ، ثم تلف على نفسها ابتداء من العرض ويضغط على طرفي العجينة بحافة الكف ثم تطوى الاطراف تحت العجينة وذلك لحبس الهواء داخلها

١١ - توضع العجينة في قالب لسوف مدهون ٢٢سم  $\times$  ١١سم  $\times$  ٦سم ،  $\frac{8}{2} \times \frac{4}{2} \times 2\frac{1}{2}$  بوصة باستعمال فرشاة يدهن السطح العلوي بالزبد السائح ثم تغطى القوالب بالورق المشمع المدهون وتترك في مكان دافئ لتتضاعف للمرة الاخيرة (حوالى ساعة)

١٢ - يخبز اللوف في فرن متوسط الحرارة ١٩٠م ، ٣٧٥ على ان تخفض صينية الفرن حتى يصبح سطح اللوف العلوي في منتصف الفرن ، يخبز لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج ويعرف ذلك بالطرق على اللوف فاذا كان ناضجا فسوف يصدر صوتا يدل على ان داخله مجوف

١٣ - يخرج اللوف من القالب ويوضع على مشبك ليبرد ، يدهن سطحه بالزبدة السائحة للحصول على لوف لين يمكن تغطيته حال اخراجه من الفرن وتركه حتى يبرد



## الروول اللذيذ

- السائحة ثم يغطى بورق مشمع مدهون ويترك في مكان دافئ حتى يتضاعف (٣٠ - ٤٥ دقيقة) .
- ١٠ - يخبز الروول في فرن درجة حرارته ٢٠٠ م - ٤٠٠ ف لمدة ١٠ - ١٢ دقيقة او حتى ينضج .

## الروول السريع

### المقادير :

- كوب طحين بالخميرة
- ٢ ملعقة اكل زبد او سمن نباتي
- ملعقة صغيرة سكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ كوب حليب
- للزينة
- ١/٤ ملعقة صغيرة سكر مذابة في ٢ ملعقة اكل حليب
- بثرة القمح او السمسم

### الطريقة :

- ١ - ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع السكر والملح .
- ٢ - يقطع الزبد قطع صغيرة ويخلط باطراف الاصابع مع رفع الايدي الى اعلى حتى يصبح المزيج على هيئة كرات صغيرة جدا .
- ٣ - يضاف الحليب تدريجيا ويعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة تعجن باليد لمدة خمس دقائق او حتى تتكون عجينة لمساء .
- ٤ - تقسم الى ٦ اقسام او اكثر تكور وتشكل حسب الرغبة توضع الكرات في صينية مدهونة ويدهن سطحها بالحليب ويرش عليها السمسم او بذرة القمح .
- ٥ - تخبز في فرن حار ٢١٨ م ، ٢٥٠ ف لمدة ١٢ دقيقة او حتى تتضجع يغطى الروول حال اخراجه من الفرن للمحافظة على ليونته .

### المقادير :

- ١/٢ - ٥ اكواب طحين لجميع الاستعمالات .
- ٢ ملعقة اكل خميرة جافة او باكتيتان صغيران .
- ملعقة صغيرة سكر ، ملعقة صغيرة طحين
- ١/٢ كوب ماء دافئ
- كوب حليب
- ١/٢ كوب سكر
- ١/٢ كوب دهن نباتي
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٣ بيضات

### الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين في ١/٢ كوب من الماء الدافئ يغطى ويترك جانبا في مكان دافئ .
- ٢ - في قدر صغير يخلط السكر والدهن والحليب والملح يسخن على نار هادئة حتى ينوب السكر ثم يصب المزيج في اناء خلط كبير ويترك ليبرد قليلا .
- ٣ - عندما يصبح المزيج في رقم ٢ دافئا يضاف ١١/٢ كوب من الطحين ويخفق المزيج جيدا .
- ٤ - تضاف الخميرة والبيض ويخفق حتى يتجانس الخليط .
- ٥ - يضاف بواسطة اليد ما يكفي من الطحين المتبقي حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما .
- ٦ - تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين حتى تصبح العجينة لمساء ومطاطية (١٠ - ١٥ دقيقة تكور العجينة) .
- ٧ - توضع العجينة في اناء عميق مدهون ثم تقلب وتغطى ويترك في مكان دافئ حتى تتضاعف .
- ٨ - يضغط بقبضة اليد في وسط العجينة ثم تعجن على سطح مرشوش بالطحين لعدة ثواني ثم تكور تغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق .
- ٩ - تشكل العجينة على شكل رول او اى شكل آخر حسب الرغبة ، يدهن الروول بقليل من الزبدة



### الطريقة السريعة :

- تعجن لبضع دقائق باليد ثم تقسم وتتبع الطريقة السابقة ابتداء من - ٤ -

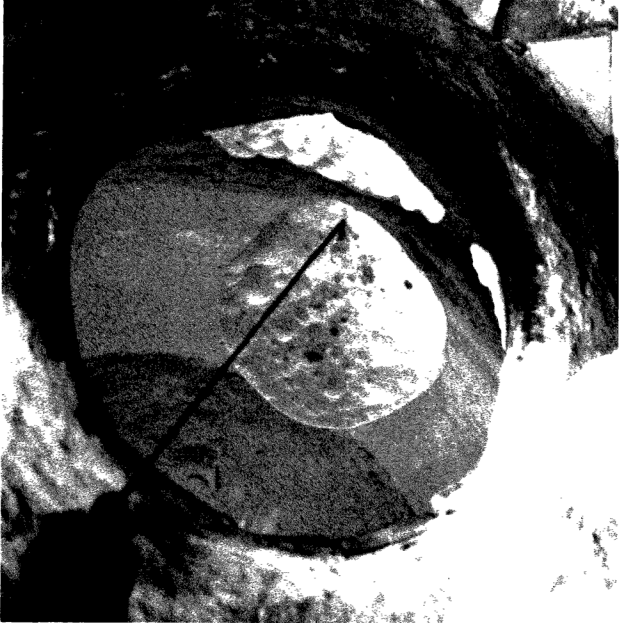
#### ملاحظة :

يمكن استخدام طحين لجميع الاستعمالات مع  
اضافة ملعقة صغيرة خميرة البيكنج باوور لكل  
كوب طحين .

- توضع المقادير الجافة والزبدة في اناء خلط العجانة  
الكهربائية تركيب خفافة الخبز تخلط المقادير لبضع  
دقائق .

- يضاف الطليب تدريجيا مع الخلط المستمر  
وتستعمل ملعقة بلاستيك لازاحة العجين الملتصق  
بجدار الاناء . تعجن العجينة حتى تترك جدار الاناء

### خبز الخنور





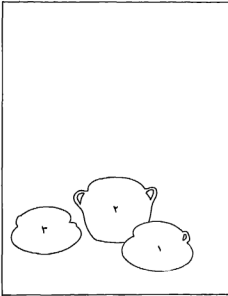
## الشوربة والصلصات

الشوربة :

- خلاصة الدجاج
- خلاصة اللحم
- شوربة الهريس
- شوربة الجريش بموزات اللحم
- شوربة الجريش مع الطماطة
- شوربة العدس
- شوربة الدجاج مع الخضار
- المنستروني ( شوربة الخضار على الطريقة الايطالية )
- بيبربوت ( حساء الفلفل )

الصلصات :

- الدقوس
- صلصة تمر الهند
- الشيرة
- الصلصة البيضاء ( البشاميل )
- الصلصة البيضاء بالجبن
- صلصة الكاري
- الصلصة البنية
- صلصة البنية مع الفطر والبصل



- ١ المنستروني
- ٢ شوربة الهريس
- ٣ شوربة العدس



# الشّوربة والصّلصات





## خلاصة الدجاج

ملعقة اكل كرفس مفروم ( او كزبرة )  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كزبرة جافة  
 ملحقة اكل بقدونس مفروم

عود دارسين

٣ قرنفل

٣ حبات فلفل اسود

حبثان مفتوحتان جزئيا هيل

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة عصير ليمون

ورقة غار

### الطريقة :

١ - يزال الشحم الزائد ويغسل اللحم ثم يدعك بالطحين الممزوج مع الملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ، يغسل جيدا ويقطع مكعبات (بوصة واحدة) ويكسر العظم .

٢ - يوضع اللحم في قدر ويضاف اليه الماء ويغلى مع مراعاة ازالة الزفرة (الزبد البني اللون الذى يظهر على السطح) .

٣ - تضاف البهارات (ويفضل وضعها في شاشة صغيرة تغمس في ماء الغلي ) وتضاف البصلة والكرفس والبقدونس وورقة الغار يحكم غطاء القدر ويترك ليغلي لمدة ٣ ساعات او  $\frac{1}{4}$  ساعة -

$\frac{1}{4}$  ساعة في حالة استعمال قدر البخار او حتى ينضج اللحم ويلين ، يضاف ماء حسب الحاجة .  
 ٤ - تبرد الخلاصة ثم تزال الطبقة الدهنية تملح ويضاف عصير الليمون ثم تستخدم حسب الحاجة .

### المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم

ماء كافي لتغطية الدجاجة

بصلة صغيرة مفرومة

حبثان هيل ، عود دارسين ، ٢ مسمار

رشة فلفل اسود ، كمون ، كزبرة

قليل من اعواد البقدونس ، ورقة غار

ملح حسب النوق

### الطريقة :

١ - تنظف الدجاجة جيدا ، تغسل ثم توضع في قدر ويضاف اليها الماء بحيث يغطيها ، تطبخ على نار متوسطة حتى يغلي الماء .

٢ - ترفع الزفرة كلما ظهرت .

٣ - تضاف باقي المقادير ما عدا الملح ويفضل ربط جميع البهارات في شاشة نظيفة تدلى في القدر .

٤ - يوضع القدر على نار هادئة لمدة (١ -  $\frac{1}{4}$ ) ساعة .

٥ - تبرد الخلاصة ويزال الدهن وتصفى .

٦ - تملح وتستخدم في عمل الشورية والصلصة وكذلك لطبخ العيش والجريش وغيره .

### ملاحظة :

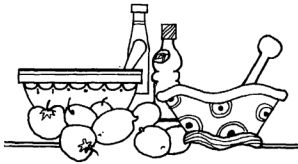
- يمكن اضافة كوب من الخضر المشكلة المقطعة (بازاليا ، جزر ، بطاطا) في رقم ٣ لمزيد من النكهة .  
 - يمكن اضافة القليل من المعرونة والخضار ويترك القدر على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق ثم تقدم .

## خلاصة اللحم (مرق اللحم)

١ كيلو لحم مع العظم

٦ كوب ماء

بصلة صغيرة ،





## شوربة الهريس

شوربة غليظة تتميز بقيمتها الغذائية العالية وطعمها اللذيذ .

### المقادير :

- ¼ كوب هريس
- ¼ كيلو لحم بقر مع العظم خالي من الشحم
- ملح وعصير ليمون حسب الذوق
- ١٠ - ١٢ كوب ماء مغلي أو حسب الحاجة

### الطريقة :

- ١ - ينظف اللحم جيدا ويزال الشحم ثم يدعك بالطحين ويترك ليضع دقائق ثم يغسل جيدا
- ٢ - أثناء نلك يوضع الهريس في قدر البخار ويضاف اليه ٧ - ٨ اكواب ماء ويترك ليغلي
- ٣ - يضاف اللحم ويغلق القدر بإحكام ويترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة بعد خروج البخار من صمام القدر
- ٤ - يفتح القدر ويختبر الهريس ويضاف ٣ - ٤ اكواب ماء ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة اضافية في قدر البخار او حتى تنوب حبات الهريس يضاف ماء حسب الغلظ المطلوب
- ٥ - يزال العظم ويقطع اللحم ثم يضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق
- ٦ - يترك على نار هادئة لمدة ٥ - ١٠ دقائق ليتسكّر مع مراعاة تحريكه من حين لآخر حتى لا يلتصق الهريس بقاع القدر ، ثم يقدم حارا

### ملاحظة :

يمكن طبخه في القدر الاعتيادي على نار هادئة بعد خطوة ٣ ولكن نلك يستلزم وقتا طويلا لطهي الهريس

## شوربة الجريش بموزات اللحم

### المقادير :

- ¼ كيلو لحم غنم موزات (من اسفل الفخذ) مسلوق ومقطع قطعاً صغيرة
- ٦ اكواب خلصة لحم ويمكن الاستعاضة عنها بمكعبين من خلصة اللحم الجافة مذابة في ٦ اكواب ماء مغلي
- ٢ ملعقة اكل زبدة
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- ¼ كوب جريش
- ٢ ملعقة اكل طحين
- ¼ كوب حليب
- ملح وفلفل وعصير ليمون حسب الذوق

### الطريقة :

- ١ - تسحق الزبدة في قدر متوسط ، يقلب البصل والثوم حتى يلينان ، يضاف اللحم ويقلب حتى يشقر ثم يرفع
- ٢ - يضاف الجريش ويقلب حتى يحمر ، تضاف الخلصة المغلية ويحرك المزيج
- ٣ - تخفف النار ، يغطى القدر ويقلب من حين لآخر حتى ينضج الجريش ، يضاف اللحم
- ٤ - يذوب الطحين في الحليب ثم يضاف من خلال مصفاة الى الخلصة ، يقلب المزيج حتى يغلي ويثخن ، يترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة
- ٥ - يتبل بالملح والفلفل ويضاف عصير الليمون حسب الذوق ، يترك على نار هادئة لبضع دقائق مع مراعاة عدم غليه تقدم الشوربة ساخنة





## شورية الجريش مع الطماطة

٦ - يرش عليه البقدونس ويقدم مع قطع الخبز  
الافرنجي المقلية .

### المقادير :

٢ ملعقة اكل زبدة .  
بصلة مفرومة .  
فص ثوم صغير مفروم .  
٤ ملاعق اكل جريش .

## شورية العدس

شورية مغذية وشهية مناسبة للعشاء خصوصا في  
فصل الشتاء .

### المقادير :

كوب عدس اسود .  
١/٤ كوب أرز .  
٢ ملعقة اكل عدس أصفر .  
٢ ملعقة اكل ماش .  
٦ - ٧ أكواب ماء أو خلاصة لحم أو دجاج . أو قطعة  
واحدة من الخلاصة الجافة .  
٣ فصوص كبيرة ثوم .  
بصلة صغيرة مقطعة شرائح طولية .  
٣ - ٤ ملاعق اكل زيت زيتون .  
٢ - ٣ ملاعق اكل عصير ليمون أو حسب الذوق .  
ملح حسب الذوق .  
ملعقة صغيرة كمون محمص ومذقوق .  
١ ملعقة صغيرة كزبرة محمصة ومذوقة .  
١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق الخردل والزنجبيل  
(اختياري) .  
يكفى المقدار لـ ٥ - ٦ أشخاص .

### الطريقة :

١ - ينقى كل من العدس والأرز والماش ثم يغسل  
ويوضع في قدر يضاف اليه فص ثوم مقطع شرائح  
طولية والخلاصة ورشة من الكزبرة والكمون ثم  
يغطى يطبخ حتى ينضج العدس تماما .  
وتستغرق مدة الطبخ ٨ دقائق في قدر البخار .

### المقادير :

٢ - ٥ حبات اكل زبدة .  
بصلة مفرومة .  
فص ثوم صغير مفروم .  
٤ ملاعق اكل جريش .  
٤ - ٥ اكواب خلاصة اللحم أو مكعبات من الخلاصة  
الجاهزة مذابة في ٤ - ٥ اكواب ماء .

٥ حبات طماطة مقشرة ومهروسة أو ملعقة اكل معجون  
طماطة .

٢ - ٥ حبات اكل طحين .

كوب حليب .

رشة من مسحوق جوزة البوة .

رشة من مسحوق الدارسين (القرفة) .

ملح وفلفل وعصير ليمون حسب الذوق .

قليل من البقدونس المفروم للتقديم .

### الطريقة :

١ - تسبح الزبدة في قدر متوسط ، يقلب فيها البصل  
والثوم حتى يلينان ، يضاف الجريش ويحرك  
حتى يحمر .

٢ - تضاف الطماطة الى الخلاصة ويحرك المزيج ، ثم  
تضاف الخلاصة الى باقي المقادير في القدر مع  
التحريك .

٣ - يذوب الطحين في الحليب ثم يضاف من خلال  
مصفاة الى باقي المقادير في القدر .

٤ - يغلى المزيج حتى يتخذ لمدة دقيقة واحدة ثم يتبل  
بالبهارات والملح والفلفل وعصير الليمون حسب  
الذوق .

٥ - يسكب في صحن التقديم ثم يرش سطح الشورية  
بالبقدونس المفروم وتقدم الشورية مع قطع الخبز  
الافرنجي المقلية .



### الطريقة :

- ١ - تسيع الزيدة في قدر متوسط على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات .
- ٢ - يضاف الطحين مع التحريك المستمر حتى يتجانس المقدار .
- ٣ - يضاف الحليب تدريجيا مع الخلط المستمر (استعملي الخفاقة اليدوية اذا تكتل) .
- ٤ - تضاف خلاصة البجاج تدريجيا مع الخلط المستمر حتى تتكون شوربة متوسطة الغلظ .
- ٥ - يضاف البجاج والخضروات ويحرك المزيج ويغلي جزئيا يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق (نون أن يغلي) .
- ٦ - يضاف الملح والفلفل الاسود والليمون حسب النوق . يترك على النار لمدة ٥ دقائق اضافية مع التحريك المستمر .
- ٧ - يرش بالبقدونس المفروم ويقدم مع مكعبات الخبز الافرنجي القلي .

### ملاحظة :

- يمكن اضافة ١/٤ كوب جبن مبروش في خطوة - ٤
- يمكن تقليب البجاج والخضروات في الزيدة لبضع دقائق ثم تغطيته القدر جزئيا وتركه على نار هادئة لمدة ٣ دقائق .
- يرفع الخليط وتضاف زبدة بحيث يتبقى ١/٤ ملعقة اكل زيدة ثم تتبع باقي الخطوات .
- يمكن اضافة ٢ - ٣ ملاعق اكل كريم (قشدة) بعد خطوة ٦ وتقليب الشوربة جيدا لبضع ثواني ثم ترفع قبل ان تغلي وتقدم .

## المنسترونسي (شوربة الخضار الايطالية)

### المقادير :

- حبة طماطة كبيرة ، ١/٤ فلفلة خضراء باردة ، حبة بطاطة صغيرة ، ٢ ملعقة اكل فاصوليا خضراء مقطعة ،

في حالة استخدام الخلاصة الجافة تحمر قليلا مع العدس والرز والماش على نار هادئة ثم يضاف الماء .

- ٢ - يهرس المزيج باستخدام آلة الهرس اليدوية أو الخلاطة الكهربائية .
- ٣ - يحمى الزيت جيدا (يقدح) ثم تضاف اليه شرائح البصل والثوم المدقوق والكزبرة والكمون والزنجبيل والخربل ويقلب المزيج حتى يحمر البصل جيدا .
- ٤ - يضاف العدس ويقلب المقدار جيدا ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق مع مراعاة التقليب من حين لآخر حتى لا يلتصق العدس بقاع القدر . يضاف كوب ماء ساخن اذا كانت الشوربة غليظة جدا .
- ٥ - يضاف الملح حسب النوق وعصير الليمون تقلب الشوربة وتذاق وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق اخرى .
- ٦ - تقدم بعد رشها بالبقدونس المفروم والخبز المحمص في الزيت .

## شوربة البجاج مع الخضار

مغذية ومناسبة للعشاء خصوصا في فصل الشتاء .

### المقادير :

- كوب بجاج مسلوق مقطع مكعبات (١ سم ٣) .
- كوب خضار مشكلة مقطعة مكعبات (جزر - بطاطة - فاصوليا أو بازلاء) .
- ٢ ملعقة اكل فطر (مشروم) مقطع شرائح .
- بصلة صغيرة جدا مفرومة .
- ١/٤ ملعقة اكل زيدة .
- ٢ ملعقة اكل طحين .
- ١/٢ كوب حليب .
- ٤ اكواب خلاصة البجاج .
- ملح وفلفل وعصير الليمون حسب النوق .



## البيربوت

شورية خفيفة ولذيذة لن يفضلون طعم الفلفل الحار .

### المقادير :

- قطعة لحم بقر فيليه ( تستخدم لعمل الستيك ) ١٢٥ جم ( ١/٢ رطل ) مقطعة مكعبات صغيرة حوالى ١ سم ٣ .
- ١/٢ فلفلة خضراء باردة مفرومة .
- بصلة متوسطة مفرومة .
- ١/٢ كوب فطر مقطع شرائح رقيقة او خضار مقطعة مكعبات صغيرة . اسم ٢ ( بطاطة جزر بازليا طماطة ) ( اختياري )
- ١ - ٢ فلفلة خضراء حارة او حسب الرغبة .
- ٦ اكواب خلاصة لحم .
- ٣ - ٤ ملاعق اكل زبدة .
- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون وفلفل اسود وقليل من الكزبرة الجافة المحبونة
- ٢ ملعقة اكل بقدونس أو كرفس او كزبرة مفرومة .
- ملح وعصير ليمون حسب الذوق
- فص ثوم مفروم ( اختياري )

### الطريقة :

- ١ - تحمى الزبدة في قدر متوسط حتى تظهر فيها الفقاعات .
- ٢ - يضاف البصل والثوم ويقلب المزيج حتى يلين البصل .
- ٣ - يضاف اللحم ويقلب جيدا يرش بالبهارات ويقلب حتى يحمر قليلا .
- ٤ - تضاف باقي المقادير ما عدى الخلاصة والملح وعصير الليمون والبقدونس .
- ٥ - يطبخ حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى القدر جزئيا ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة .
- ٦ - يضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق يترك على النار لبضع دقائق اضافية .
- ٧ - يسكب ويجمل بالبقدونس ويقدم .

٢ ملعقة اكل بزلاء ، جزرة صغيرة مقطعة مكعبات

اسم ٣ . ٢ ملعقة اكل فاصوليا حمراء مسلوقة .

٢ ملعقة اكل فطر مقطع شرائح .

بصلة صغيرة مفرومة - فص ثوم صغير مفروم .

ملعة صغيرة معجون طماطة

١/٢ ملعقة اكل بقدونس مفروم .

٦ أعواد معكرونة على شكل عصايات مفرغة طول كل

منها ١٥ سم او شعيرية .

١/٢ كوب فاصوليا جافة حمراء مسلوقة .

ملعة صغيرة أرنجو (نوع من البهارات الايطالية يمكن

الاستعاضة عنه بالزعتر) .

ملح وفلفل حسب الذوق .

ملعة اكل عصير ليمون أو حسب الرغبة .

٥ - ٦ اكواب خلاصة اللحم أو الدجاج أو ماء مغلي .

١/٢ قطعة من الخلاصة الجاهزة (ويجب تذوق

الشورية قبل اضافة الملح لان الخلاصة تحتوى على

الملح) .

٢ ملعقة اكل زبدة . تقلل عند استخدام الخلاصة الى

ملعة اكل .

٢ ملعقة اكل طحين مذابة في كوب حليب .

للتقديم جبن برمزان مبروش .

### الطريقة :

- ١ - تسيع الزبدة في قدر متوسط تضاف جميع الخضروات والمعكرونة بعد تكسيرها الى قطع (٢سم) وعند استعمال الخلاصة الجافة تضاف الخلاصة الجافة بعد هرسها أو تقطيعها ويقلب المزيج لبضع دقائق ويغطى القدر جزئيا وتخفف النار ويترك على النار لمدة ٢ دقائق .
- ٢ - يضاف معجون الطماطة ويقلب المزيج ٣ أو ٤ مرات حتى يتجانس .
- ٣ - تضاف الخلاصة أو الماء والبهارات ويترك المزيج على نار متوسط مغطى جزئيا لمدة ١٥ دقيقة تزال الطبقة الدهنية الطافية على السطح ان وجدت .
- ٤ - يضاف الحليب والفاصوليا ويحرك .
- ٤ - يذاق يضاف الملح وعصير الليمون ويرش عليه جبن البرمزان المبروش ويقدم .



## الدقوس

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو طماطة مقطعة قطع صغيرة ويفضل تقشيرها .
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كزبرة محمصة ومدقوقة .
- ملعقة صغيرة دهن ( اختياري ) .
- فص ثوم منقوق مع قليل من الملح .
- ٣ ملعقة صغيرة معجون طماطة ( اختياري ) .
- فلفل احمر وملح حسب النوق .
- عصير ليمون حسب النوق أو خل .
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء أو عصير طماطة طازج .

### الطريقة :-

- ١ - يقلب الثوم في الدهن على نار متوسطة في قدر صغيرة .
- ٢ - تضاف الطماطة وتقلب ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى تنوب الطماطة تماما .
- ٣ - يضاف المعجون والملح والفلفل وعصير الليمون والكزبرة ويقدم مع المجبوس والعيش بأنواعه .

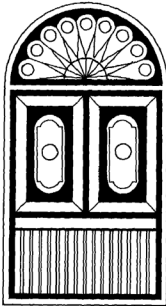
## صلصة الصبار ( تمر الهند )

### المقادير :

- $\frac{1}{2}$  كوب تمر هند .
- ٢ كوب ماء أو خلاصة .
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر أو حسب النوق .
- $\frac{1}{4}$  بصلة صغيرة مفرومة ( اختياري ) .
- فص ثوم منقوق ( اختياري ) .
- ملعقة اكل دهن ( في حالة استخدام البصل أو الثوم ) .
- ٢ ملعقة اكل ماء ورد .
- ٢ - ٣ حبات هيل مفتوحة جزئياً .
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة عصير ليمون .

### الطريقة :

- ١ - ينقع الصبار في الماء ويدعك باليد لاذابته ويمكن طبخه على النار مع التقليب المستمر ثم يصفى جيد باستخدام قطعة شاش أو مصفاة دقيقة .
- ٢ - يحمّر البصل والثوم في الدهن حتى يلين البصل تضاف خلاصة الصبار .
- ٣ - يضاف السكر والهيل وعصير الليمون ويحرك المزيج جيداً حتى يغلظ قليلاً .
- يذاق ويعدل الطعم حسب النوق .
- يضاف ماء الورد ويقلب لبضع ثواني ثم يرفع عن النار





## الشيرة

### المقادير :

٤ أكواب سكر

٢ - ٢ ١/٢ كوب ماء

١ ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

٢ ملعقة أكل ماء ورد أو ماء زهر حسب الرغبة

قليل من الزعفران حسب الرغبة •

### الطريقة :-

١ - يذاب السكر في الماء على نار هادئة مع مراعاة

ازالة الزفرة كلما ظهرت •

٢ - يضاف عصير الليمون ويحرك المزيج حتى تعقد

الشيرة (عند سكبها من ملعقة تنساب في خطوط

تقطع) يضاف ماء الورد وترفع عن النار وتبرد •



## الصلصة البيضاء (صلصة البشاميل)

### المقادير :-

صلصة البشاميل الخفيفة

تستخدم للحساء والصلصات التي تسكب على

الخضراوات

ملعقة أكل زبدة

١ ١/٢ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

مقادير صلصة البشاميل المتوسطة :-

٢ ملعقة أكل زبدة

٢ ١/٢ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

مقادير صلصة البشاميل الغليظة :-

تستخدم لعمل السوفلية والكسرول بالبشاميل

١/٤ كوب زبدة

١/٤ كوب طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

### الطريقة :-

١ - تسبح الزبدة في قدر صغير على نار هادئة حتى

يظهر فيها الفقاعات •

٢ - يضاف الطحين مع التحريك المستمر حتى يترك

المزيج جدار القدر ويتجانس الخليط •

٣ - يضاف الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر

حتى يتجانس الخليط تماما ، ويغلى المزيج لمدة

دقيقة واحدة ، يضاف الملح حسب الذوق ورشة

من مسحوق جوزة البوة والفلفل الاسود عند

الرغبة •

### ملاحظة :-

في حالة تكتل المزيج يمكن استخدام الخلاطة

اليدوية حتى يتجانس مرة أخرى ، كما يمكن استخدام

المصفاة للتخلص من الكتل المتبقية •

إذا لزم تحضير الصلصة وحفظها يفضل تغطيتها

القدر بإحكام بالنايلون حتى لا تتكون طبقة يابسة على

سطح الصلصة •

## صلصة الجبن

يمكن اضافة ١/٤ كوب جبن مبروش او حسب

الرغبة في خطوة ٣ - لكل من انواع صلصة البشاميل

لتحضير صلصة الجبن والتي تستخدم لتغطية

الخضراوات المسلوقة أو تحضير الشوربة او السوفلية او

الكسرول



## صلصة الكاري

تستخدم لتحضير الريبان والسك والدجاج واللحم

### المقادير :-

- ٢ ملعقة أكل زبدة أو دهن
- ٢ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات
- ٢ ملعقة صغيرة بودرة الكاري
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص ثوم صغير مفروم
- كوب سائل (خلاصة أو ماء أو حليب)
- ١/٤ كوب جبن مبروش (اختياري)
- ملح وفلفل حسب النوق بضع قطرات من عصير الليمون (اختياري)

### الطريقة :-

- ١ - في قدر صغير تحمر الزبدة جيداً ثم يضاف البصل المفروم والثوم ويقلب لبضع ثواني أو حتى يلين البصل .
- ٢ - يضاف الطحين ويقلب حتى يحمر لونه .
- ٣ - تضاف بودرة الكاري الى السائل ويضاف الى القدر مع التحريك المستمر .
- ٤ - تتبل الصلصة وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر .

### ملاحظة :-

- ١ - يمكن استبدال ١/٤ كوب من السائل بعصير جوز الهند الذي يشبه الحليب في مظهره .
- ٢ - يمكن اضافة المكسرات (اللوز والكازو) المحمص الى الصلصة .
- ٣ - يمكن اضافة بودرة الكاري مع الطحين في خطوة ٢ - .

## الصلصة البنية

تستخدم مع اللحوم والدجاج والكبد ويتساوى فيها مقدار الزبدة أو الدهن المستخدم مع مقدار الطحين .

### المقادير :-

- ٢ ملاعق أكل زبدة أو زيت نباتي
- ٢ ملاعق أكل طحين لجميع الاستعمالات
- ١/٢ كوب خلاصة اللحم أو الدجاج أو ماء
- ١/٢ ملعقة أكل بصل مقطع شرائح
- ملح وفلفل وتوابل حسب النوق
- بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الاحمر (اختياري)
- الطريقة :-

- ١ - في مقلاة أو قدر صغير تحمى الزبدة (أو الدهن) حتى تحمر .
- ٢ - تضاف شرائح البصل وتقلب جيداً بحيث يلين البصل ويصبح لونه بنياً غامقاً، ثم يزال البصل .
- ٣ - يضاف الطحين ويقلب جيداً على نار هادئة حتى يصبح لونه بنى غامق (مع مراعاة عدم حرقه) .
- ٤ - يرفع القدر عن النار ويضاف السائل مع الخلط المستمر حتى تتجانس - ليغلي الصلصة
- ٥ - تعاد الى النار وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة ثم تتبل وتذاق .
- ملاحظة :-

في حالة استخدام الصلصة مع اللحوم أو الدجاج تقلب اللحم في الدهن المتبقى بعد قلي البصل ويمكن اضافة ما يلزم من الدهن على ان يتبقى منه ٣ ملاعق أكل وتتبع نفس الطريقة السابقة كما ورد اعلاه .

## الصلصة البنية مع الفطر والبصل

- يحمّر ١/٢ كوب فطر مقطع شرائح في خطوة رقم ٢ قبل اضافة الطحين تتبع نفس الطريقة مع اضافة بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الاحمر .

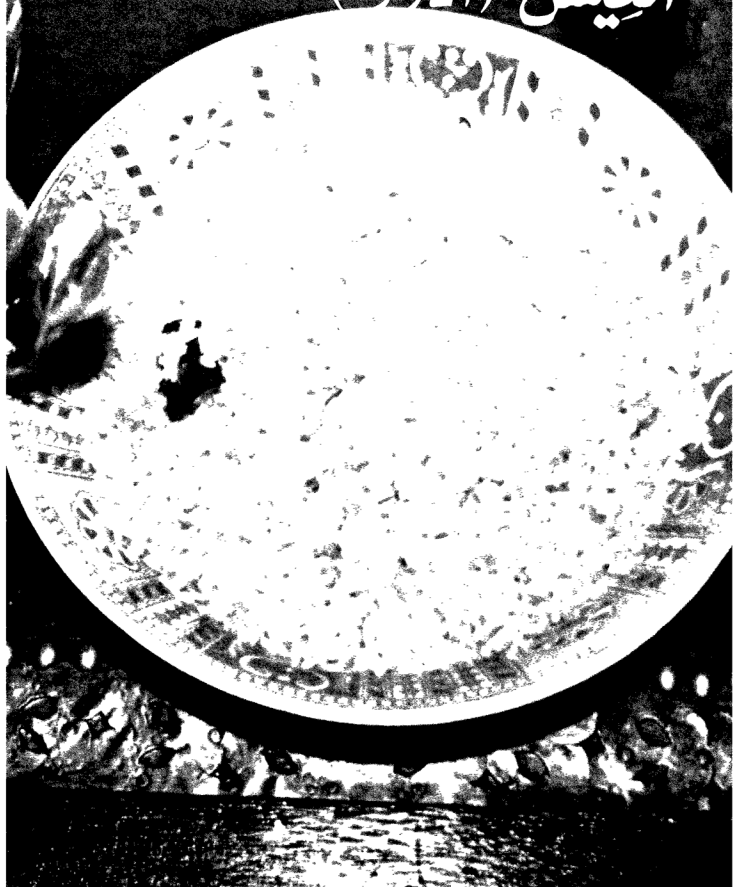


## العيش ( الارز )

- العيش الشيلاني او المشخول
- عيش الزعفران مع اللوز
- والكشمش
- العيش المطبق
- الورية أو الحكاكة
- المحمر المطبق (١)
- المحمر المشخول (٢)
- المموش
- عيش الدال
- عيش الباجلة
- برده بلاو.
- رز بالريان على الطريقة الصينية



# الْعَيْشُ (الأرز)





## الارز

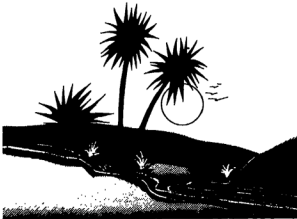
- ٤ - يعاد الارز الى القدر ويصب عليه الدهن الحار .
- ٥ - تخفف النار ويغطى باحكام ويترك ليترسى لمدة لا تقل عن ٣٠ - ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر .
- ٦ - يحمر الدهن جيدا ثم تقلى فيه شرائح البصل حتى تحمر . تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد . يزين بها سطح الارز ثم يقدم .

### ملاحظة : -

في خطوة ٤- يمكن استخدام ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن من الدهن الذي تم فيه قلي البصل

## عيش الزعفران مع اللوز والكشمش

- تتبع نفس طريقة اعداد العيش الشيلاني ويصب على الارز في خطوة رقم ٤ حوالى ملعقة صغيرة من مسحوق خيوط زعفران المنقوعة في  $\frac{1}{3}$  كوب ماء ورد . او ما يكفى من الزعفران لاسساب ماء الورد لونا اصفرناقعا
- كما يقلى اللوز او الكازو والكشمش في الدهن وكذلك شرائح البصل الرفيعة ويصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد . ثم يزين به وجه الارز قبل التقديم .



بعد غسل الارز يفضل نقعه في الماء البارد وازضافة قليل من الملح اليه لأن الملح يمتص الروائح الغير مستحبة الناتجة عن خزن الارز . كما يجب وضع الارز في مصفاة للتخلص من الماء الزائد اذا استلزم الاعداد تحميره في الدهن كما في المجبوس وذلك لتحاشي حدوث الفرغعة الناتجة عن اضافة الماء الى الدهن الحار .

عند اعداد الارز المطبق يجب ان يغلى المرق أو الماء قبل اضافته الى الارز في القدر(كما في مجبوس السمك او العيش المطبق)

## العيش الشيلاني او المشخول

### المقادير : -

- ٢ كوب أرز
- $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل ملح
- ٢ ملاعق اكل دهن حار جدا
- ماء
- عود دارسين ، بضع حبات من الهيل حسب الرغبة
- لاعداد الفركاعة : بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة ، ٥ - ٦ ملاعق اكل دهن .

### الطريقة : -

- ١ - ينقى الارز ويغسل وينقع في الماء البارد مع قليل من الملح .
- ٢ - يملأ قدر متوسط بالماء حتى ثلثيه يغلى الماء ثم يضاف اليه الملح وعود الدارسين وحبات الهيل المفتوحة جزئيا .
- ٣ - يضاف الارز ويقلب قليلا من اسفل الى اعلى حتى لا يلتصق بالقاع . يترك ليغلي ويختبر الارز حتى ينضج نصف استواء ثم يصفى جيدا . (او حتى تطفو حبات الارز المغلي على سطح الماء وتلين قليلا) .



## العيش المطبق

من ربة البيت وذلك لتحضيرها على شكل قرص مستدير  
نمهي اللون ، وتقدم مع الارز .

### المقادير :

٢ كوب ارز

- ٢ ١/٤ - ٣ ١/٤ كوب خلاصة أو ماء مغلي مع عود  
دارسين أو ورقة غار . أو حبتين هيل مفتوحتين جزئياً .  
٢ - ٣ ملاعق أكل دهن .  
١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب النوق .

### الطريقة :

- ١ - ينقى الارز ويغسل لعدة مرات ثم يترك في مصفاة  
٢ - يحمى الدهن في قدر متوسط .  
٣ - يضاف الارز ويقلب بتأنى حتى تبدأ الحبات في  
الالتصاق بقعر القدر .

- ٤ - يملح الماء المغلي ويذاق ثم يضاف للارز بحيث  
يغطي سطح الارز بحولى ٢ سم ويترك على النار  
حتى يغلي . يعلى الماء بحيث يكون سطح الماء  
والارز متساويان بعد ٢ دقائق من الغليان بحيث  
إذا ضغط بكوب على سطح الارز لا يمتلئ الا  
بقليل من الماء ويمتص الارز الماء الموجود الا قليلا  
منه . يغلى لمدة دقيقتين ويقلب بتأنى .  
٥ - يغطى القدر بإحكام ويترك على نار هادئة جداً لمدة  
٣٠ - ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت  
القدر .

- ٦ - يسكب الارز في صحن تقديم كبير ويقدم ،

وللحصول على حكاكة جيدة يجب اتباع الخطوات  
التالية :

يصب الدهن في قاع القدر بحيث يغطي القاع  
بارتفاع ١ - ٢ مم يحمى جيداً ثم يرش عليه الارز  
المسلوق نصف استواء ويرص في قاع القدر يضاف  
باقي الارز ويغطى القدر ويترك على نار حامية لمدة ٨٥  
دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر بإحكام ويترك على  
نار هادئة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة .

في حالة اعداد العيش المطبق ، يحمى الدهن ويضاف  
الماء ثم الارز ويغطى القدر بإحكام ، يترك لبيض دقائق  
على نار حامية ثم تخفف النار ويترك القدر لمدة ٣٠ - ٤٥  
دقيقة .

### للتنوع :

يمكن اضافة القليل من بورة الكاري الى الدهن  
لاكساب الحكاكة نكهة هندية ولونا جذابا .

يمكن الاستغناء عن الحكاكة ورص شرائح  
البطاطة (سمكها ١/٢ سم) بعد تسخين الدهن في القدر  
وفوقها شرائح الطماطة في قاع القدر قبل اضافة الارز  
المسلوق نصف استواء .

## المحمر (المطبق)

### المقادير :

- ٢ كوب أرز مغسول ومصفى .  
كوب سكر .

٢ ملعقة أكل دهن .

٣ حبات هيل مفتوحة جزئياً .

٢ ١/٢ - ٢ ١/٤ ماء مغلي .

قليل من خيوط الزعفران منقوعة في كوب ماء ورد .  
عود دارسين .

## الوربة او الحكاكة

### الوربة :

هى الارز المتبقى في قاع القدر وفي منطقة الخليج  
يعتبر تقديم الوربة غير لائق في حين في العراق وإيران  
فان تحضير الوربة [ أو الحكاكة كما تسمى في العراق  
أوتة - ديك كبا تسمى في إيران ] يتطلب مهارة خاصة



٤ - يرش سطح الارز بماء الورد ويقلب بتأنى باستعمال شوكة كبيرة . يغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا ، ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر أو وضعه في فرن هادئ ويترك لمدة لا تقل عن ٢٠-٣٠ دقيقة .

٥ - يقدم مع السمك المقلي أو المشوي والزبدة السائحة .

#### ملاحظة :

يمكن استبدال السكر بالدبس وفي هذه الحالة يضاف الدهن الى الدبس ويقلب المزيج ثم تتبع باقي الخطوات .



للتقديم يسيح ١/٢ كوب زبدة مع حبتين هيل مفتوحتين جزئيا في قدر صغير على نار هادئة يزال الزبد الابيض وتقدم مع المحمر

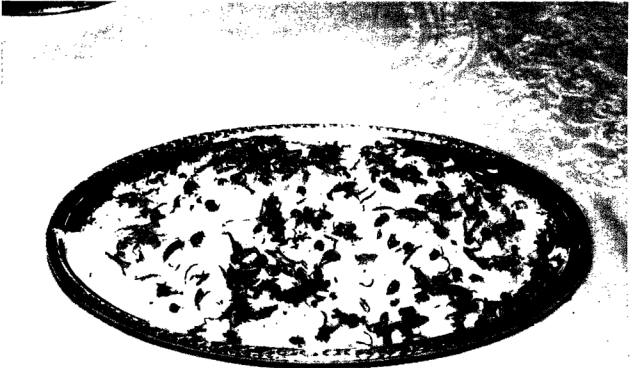
#### الطريقة :

١ - يوضع السكر في قدر متوسط ويقلب على نار متوسطة حتى يسيح ويميل الى الحمرة ثم يضاف الدهن ويقلب المزيج .

٢ - أما أن يضاف الماء بحذر (لانه يحدث فرقة) وعنما يغلي يضاف الارز والهيل والدارسين او يقلب الارز في الدهن والسكر لبضع دقائق ثم يضاف الماء والهيل ويغلى المزيج لمدة ٥ دقائق .

٣ - تخفف النار ويغطى القدر باحكام ويترك لمدة ١٥ دقيقة .

عيش الزعفران





## المحمر المشخول

### المقادير :

- ٢ كوب أرز مغسول ومنقوع في ماء بارد .
- ٢ كوب سكر .
- ٢ ملعقة أكل دهن حار جدا .
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق هيل
- ٣ حبات هيل صحيحة مفتوحة جزئيا
- قليل من خيوط الزعفران منقوعة في  $\frac{1}{8}$  كوب ماء ورد .
- عود دارسين .

### الطريقة :

- ١ - يوضع السكر في قدر متوسط على نار متوسطة ويقلب حتى يسيح ويحمر لونه
- ٢ - يضاف ماء مغلي بحيث يملأ  $\frac{1}{4}$  القدر ويضاف معه عود دارسين والهيل الصحيح ويذاق الماء لتعديل طعم السكر .
- ٣ - عندما يغلي الماء يضاف الأرز ويقلب بتأني حتى لا يلتصق الأرز بقاع القدر يترك ليغلي حتى يستوي الأرز نصف استواء ثم يصفى .
- ٤ - يعاد الأرز إلى القدر وتخفف النار ويضاف الدهن الحار على سطح الأرز يضاف مسحوق الهيل ، يقلب بتأني ويرش بماء الورد .
- ٥ - يغطي بإحكام ويترك على نار هادئة جدا ويفضل وضع صفيحة معدنية تحته أو يوضع في فرن هادئ .
- ٦ - يسكب في طبق تقديم ويقدم مع السمك المقلي والزبدة السائحة .

### ملاحظة :

يمكن استبدال السكر بالحبس ويضاف مع الماء في خطوة ٢ - .

## المموش

### المقادير :

- ٢ كوب أرز .
- $\frac{1}{8}$  كوب ماش
- بصلة صغيرة مفرومة .
- $\frac{3}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  كوب خلاصة لحم أو ماء
- عود دارسين وحبثان فلفل أسود صحيح .

### الطريقة :

- ١ - ينقى الماش ثم يغسل جيدا وينقع في ماء عذب لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر .
- ٢ - يفرك باليد لنزع القشر ثم يصفى .
- ٣ - يحمر البصل في الدهن ثم يضاف إليه الأرز والماش ويقلب جيدا ليضع دقائق ويضاف الماء أو خلاصة اللحم . يغلى لخمس دقائق ثم تخفف النار ويغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة على الأقل ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر .
- ٤ - يسكب ويرزين بشرائح البصل المقلية ويقدم مع البقوس .

### ملاحظة

إذا كانت هناك رغبة لاستعمال الماش دون تقشير ، فيجب غليه في الماء العذب مسبقا حتى يقارب على النضج ثم يضاف في الخطوة ٣ وتتبع نفس الطريقة السابقة .





## عيش الدال

### المقادير :

- ٢ كوب أرز مغسول ومنقوع في ماء مضاف اليه قليل من الملح
- $\frac{1}{2}$  كوب دال (عدس)
- بصلة صغيرة مفرومة ناعما وبصلة متوسطة مقطعة شرائح طولية
- ١ - ٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة بهارات تحتوي على الكركم وقليل من بودرة الكاري
- $\frac{3}{4}$  - ٢  $\frac{1}{4}$  خلاصة أو ماء عود دارسين
- بضع حبات من الفلفل الاسود او الهيل المفتوح جزئيا (اختياري)
- ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن ودهن كا في لقي شرائح البصل

### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ويغسل ثم يغلى في الماء العنب ويرفع بمجرد ان ينضج (يجب مراعاة عدم طبخه أكثر من اللازم) . يضاف الملح حسب النوق ويترك العدس في مائه لبضع دقائق ثم يصفى ويمكن استخدام ماء سلق العدس ضمن كمية الخلاصة او الماء اللازم لطبخ الارز .
- ٢ - يوضع الارز في مصفاة وتوضع الخلاصة او الماء على النار يضاف الدارسين والفلفل الاسود وتغلى وتملح .
- ٣ - يحمى الدهن في قدر متوسط يقلب فيه البصل حتى يلين . يضاف الثوم والدال والبهارات ويقلب المزيج جيدا .
- ٤ - يضاف الارز ويقلب المزيج حتى تبدأ حباته في الالتصاق بقاع القدر .
- ٥ - تضاف الخلاصة أو الماء ويغلى المزيج لمدة ٣ دقائق مع التقليب بتأني من اسفل الى اعلى .

- ٦ - يغطى القدر وتخفف النار وتوضع صفيحة معدنية تحت القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة

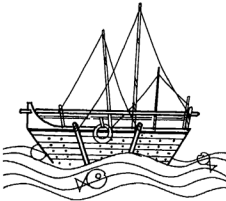
- ٧ - تقلى شرائح البصل في الدهن حتى تحمر .
- ٨ - تفرق حبات الارز باستخدام شوكة كبيرة ويسكب الارز وتصف عليه شرائح البصل المقلية ويقدم مع صالونة اللحم .

### ملاحظة :

- يمكن اعداد عيش الدال على طريقة العيش المشخول وذلك بسلق الارز نصف استواء وتصفيته واضافته بعد خطوة ٢ ثم تقلبيه مع الدال والبهارات والبصل والثوم .

- تحذف خطوة ٢ - ٤ تقلى شرائح البصل في الدهن وتصفى على سطح الارز ويمكن اضافة قليل من دهن قلى البصل على سطح الارز . ثم تتبع نفس الطريقة السابقة ابتداء من خطوة ٥ .

- يمكن اضافة ماء الورد والزعفران كما في العيش المطبق او المشخول .





## عيش الباجلة

( الفول الأخضر أو الجاف كبير الحجم )

ويفضل وضع صفيحة معدنية تحت القدر أو وضع القدر في قرن هادئ لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة .

٥ - يفتح القدر وتفكك حبات الارز برفق باستخدام شوكة كبيرة ، ثم يقدم الارز مع الروب .

المقادير :

٢ كوب ارز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد مع قليل من الملح . مصفى بعد النقع .

ملاحظة :

يمكن اعداد عيش الباجلة مع اللحم والدجاج وذلك باستخدام ١/٢ كيلو لحم غنم مع العظم ويفضل الفخذ او اليد ويمكن تقطيعه الى قطع متوسطة او طهي اللحم كقطعة واحدة ، كما يمكن استخدام دجاجة صغيرة . ويستخدم مرق اللحم او الدجاج لطهي الارز ، اما اللحم او الدجاج المسلوق فيدعك بخليط يتكون من ٢ فص ثوم مدقوق مع ٢/٣ ملعقة صغيرة ملح و ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل اسود و ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من الكزبرة والكمون الجاف ثم يحمر اللحم او الدجاج في قليل من الدهن لاسبابه لونا ذهبيا . تسكر قطع اللحم او الدجاج مع الارز لمدة ١٥ دقيقة اضافية او حتى وقت التقديم . ثم تصف قطع اللحم او الدجاج على سطح الارز ويقدم مع الروب .

## برده بلاو

٢ ١/٢ - ٣ ١/٢ كوب رز  
١/٢ كيلو لحم مفروم  
بصلة صغيرة  
١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة وكمون دارسين ومسمار  
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل اسود  
٣ ملاعق اكل بقونونس مفروم  
كوب لوز مسلوق ومقشر وتقسّم كل حبة الى نصفين متطابقين  
١/٢ كوب كشمش ، ا بخارة ( نوع من الكوجة الجافة )

كوب باجلة خضراء طازجة او مجمدة مقشرة ومفلقة كما يمكن استخدام الباجلة الخضراء الجافة المفلقة بعد نقعها في الماء حتى تستعيد حجمها وطراوتها .

٢ ٣/٤ - خلاصة لحم او دجاج او ماء .

١/٢ كوب شبنث مفروم طازج او مجمد في غير الموسم .

٣ ملاعق اكل دهن او حسب الحاجة .

بصلة متوسطة مفرومة ( اختياري ) .

١ فص ثوم مفروم مدقوق مع قليل من الملح ( اختياري ) ملح حسب النوق

الطريقة :

١ - تغسل الباجلة ، يزال القشر الخارجي والداخلي للباجلة الخضراء الطازجة وفي حالة المجمدة يزال القشر الداخلي ، ثم تغلق للحصول على قسمين متساويين .

٢ - عند استخدام البصل والثوم ، يحمى الدهن ، يقلب فيه البصل والثوم حيث يلين البصل ، يصفى الارز ثم يضاف الى القدر ويقلب حتى تتغلغ حبات الارز بطبقة رقيقة من الدهن .

٣ - تضاف الباجلة والشبنث ويقلب المزيج برفق لتفادي تكسر حبات الارز .

٤ - يصب المرق المغلي مع الملح على الارز ويقلب بتأن لبضع ثوان ، ثم يغطي القدر وتخفف النار



— يضاف الارز • يقلى من اسفل الى اعلى بضع مرات  
لمنع التصاقه بالقاع • يطبخ الارز حتى يستوي نصف  
استواء او حتى تطفو حبات الارز الى السطح ثم يصفى

— يقلى اللوز فى الدهن وكذلك الكشمش  
— ترقى نصف كمية العجينة ويبطن بها صحن فرن  
مدهون ، ثم تنقب

— يخلط الارز مع الكشمش واللوز والكباب والبيض ثم  
يوضع فى الصحن ويرش عليه ماء الورد بالتساوي .

— ترقى نصف العجينة المتبقية ويغطى بها سطح  
الصحن تعدل الاطراف ويزين ويثقب ثقوباً قليلة  
السطح يقطع العجينة المتبقية ويدهن السطح بالبيض  
— يخبز فى فرن درجة حرارته ٤٢٥ ف حتى تحمر  
العجينة ثم يقدم .

#### ملاحظة :

يمكن الاستغناء عن العجينة المستخدمة لتبطين  
القالب والاكتفاء بالعجينة التى تغطي السطح .

او مضمش منقوع فى ماء حار .  
٢/٤ كوب ماء ورد منقوع فيه خيوط زعفران كافية  
لاكسابه لوناً اصفر فاقعاً .

باكيتان عجينة بف بيسترى وزن كل منهما ٢٧٠ جم  
٦ - ٨ بيضات مسلوقة جيداً مبردة ثم مشقوقة طولياً  
الى ٤ اقسام، بيضة مخفوقة  
عود دارسين كبير، ٤ حبات هيل مفتوحة جزئياً  
دهن للقلي .

#### الطريقة :

— يخلط اللحم المفروم مع البصل والبهارات والملح  
والقدونس ويعجن جيداً ثم تعمل منه كرات صغيرة اكبر  
قليلاً من حبة البندق .

— تقلى الكرات فى قليل من الدهن فى قدر متوسط او مقلاة  
ثم تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد .

— يملء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء ويغلى مع عود  
الدارسين والهيل عندما يغلي الماء يضاف الملح حسب  
النوق .

عيش الباجلة





## رز بالربيان على الطريقة الصينية

### المقادير :

٤ - يضاف الربيان والزنجبيل ويضاف قليل من الدهن اذا لزم الامر ويقلب المزيج جيدا ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .

٥ - يرفع خليط الربيان من القدر وتضاف الشعيرية وتقلي حتى يجمر لونونها ثم يضاف الارز ويقلب في الدهن المتبقى على نار هادئة حتى يبدأ الارز بالالتصاق بقاع القدر يضاف اليه ماء السلق الملح بحيث يغطي سطح الارز ويرتفع عنه قليلا . يذائق ويعدل الطعم .

٦ - يترك ليغلى على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة

٧ - يقلى البيض المخفوق في مقلاة صغيرة حتى يجمد ثم يرفع عن النار ويقطع قطعاً صغيرة كما يمكن اضافة البيض المخفوق في خطوة ٩ مع صلصة فول الصويا .

٨ - يضاف خليط الربيان والبيض الى الارز ويحرك الخليط بواسطة شوكة كبيرة حتى يختلط ويرش عليه صلصة الصويا مع استمرار التحريك بواسطة الشوكة ويغطى ويترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠-٥ دقائق

٩ - يقدم حاراً مع صلصة الصويا .

### للتنوع :

يمكن استبدال الربيان في الوصفة بنفس المقدار في الدجاج المسلوq المقطع او شرائح لحم البقر المحمرة (طولها ٢ سم عرضها حوالى ١ سم) .

### ملاحظة :

يمكن استبدال الارز في الوصفة السابقة بالجريش على ان يشف (انظر مجبوس اللحم بالجريش وعلى ان يضاف ماء يتساوى مع سطح الجريش في خطوة ٥

٢ كوب أرز

١/٢ كوب بازيزلا أو فاصوليا مقطعة

كوب ربيان منظم (حوالى ١/٢ كيلو ربيان بقشوره)

١/٤ كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة

٢ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة

١/٢ كوب بطاطه مقطعة مكعبات صغيرة

(يمكن الاستغناء عنها) .

بيضتان مخفوقتان متبلتان بالملح والفلفل

٣ ملاعق اكل فلفل اخضر بارد مفروم

١/٢ كوب فطر مقطع شرائح

قليل من الشعيرية

٣ ملعقة اكل صلصة الصويا

٢ ملعقة اكل نرة مفرية .

بهارات لسلق الربيان (عود دارسين عودان قرنفل

وحبتان فلفل اسود ورشة كركم)

قطعة صغيرة من الزنجبيل مدقوقة

٢ فص ثوم

دهن للقللى .

### الطريقة :

١ - يغسل الربيان جيدا يوضع في قدر متوسط ثم

يضاف اليه حوالى كوب ماء والبهارات وقص ثوم

مقطع ويوضع على نار متوسطة يترك حتى يغلي

الماء لمدة دقيقة واحدة

٢ - يصفى الربيان مع الاحتفاظ بماء السلق وتقطع

كل ربيانه افاقياً الى قسمين متطابقين .

٣ - في قدر متوسط يولح (يقلب) كل من البصل والجزر

والبازيزلا والبطاطه والفطر في الدهن على نار

متوسطة حتى يشقر لونها .



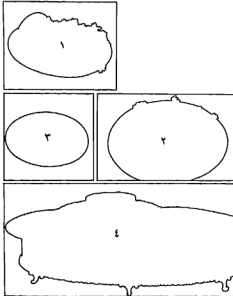
## الأطباق الرئيسية الخليجية

### اللاحوم :

- القوزي
- مجبوس اللحم
- مجبوس اللحم بالجريش
- برياني اللحم
- مصلي اللحم ( في قاعته )
- مصلي الدجاج
- مصلي السمك
- المرقوق
- الكبوط
- صالونة اللحم
- ثريد اللحم
- الهريس
- الباجة
- مرقة البامية على الطريقة العراقية
- كبة العيش مع اللحم على الطريقة العراقية

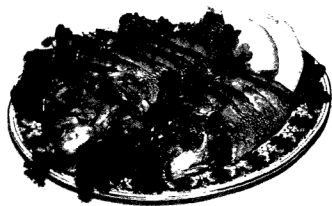
### الدجاج :

- مجبوس الدجاج
- مجبوس الدجاج بالجريش
- مضروبة الدجاج بالجريش
- صالونة الدجاج مع البيض
- السليق

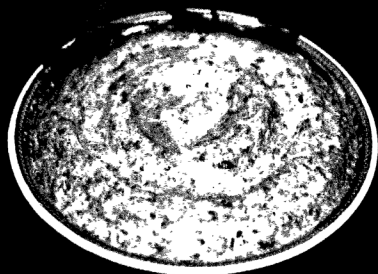


- ١ السمك المقلي
- ٢ المضروبة
- ٣ المربين
- ٤ القوزي





# الأطباق الرئيسية المحليّة





## اللحوم والدجاج والربيان والاسماك المجمدة

مع انشغال المرأة في الحياة العملية الحديثة وخروجها للعمل وإبتعاد مناطق السكن عن الاسواق بسبب توفر وسائل النقل لدى معظم البيوت، ظهرت الحاجة الملحة الى شراء مستلزمات البيت من اللحوم وغيرها بكميات كبيرة وحفظها في الفريزر.

قبل استخدام هذه اللحوم او الطيور او الاسماك يجب اتاحة الفرصة لازابة الجليد تماما .

وذلك بوضعها في الطبقة السفلى من الثلاجة في قدر او صحن عميق ، قبل اعداد الطبق بليلة او في المطبخ اذا استلزمت الحاجة اذابتها بسرعة اكبر . يجب تحاشي وضعها في الماء الحار لان ذلك يفقدها الكثير من النكهة والفائدة الغذائية .

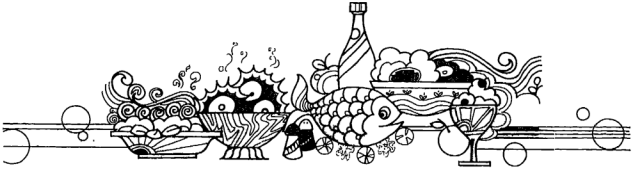
الايدام كلمة تشمل اللحم أو الدجاج أو الربيان أو السمك أو الكبابك ٠٠ او أى نوع من اللحوم يحضر . ونسبة الايدام الى الارز أو الصالونة تعتمد كثيراً على الحالة الاقتصادية والنوع الشخصى للمحضر . فمع

ارتفاع مستوى دخل الفرد وزيادة الوعي الثقافى الغذائى ازدادت نسبة الايدام الى كمية المواد الاخرى المستخدمة عن ما كانت عليه سابقاً .

قبل استخدام اللحوم والطيور والربيان التى تم اذابة الثلج عنها يفضل دعكها بالطحين وقليل من الملح وتركها فيه لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ثم تغسل جيداً وتطبخ وذلك لان الطحين والملح يمتصان الروائح الغير المستحبة كالزفرة او الروائح الناتجة عن حفظها في الفريزر .

عند سلق اللحم يجب طبخه مع الماء اولا حتى تطفو الزفرة ( الزيت البني اللون ) وبعد ازالته تضاف البهارات وقليل من البصل المفروم وشرائح الثوم . ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، ثم يضاف الملح .

عند سلق الربيان يفضل غسله جيداً ثم تقطع الرؤوس يدعك بالطحين والملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل جيداً ويسلق بالقشر مع قليل من الكركم والدارسين والفلفل الأسود ثم يصفى ويقشر حال نضوجه وذلك حتى لا ينكمش ويجف. كما يفضل سلقه لمدة بسيطة قبل قليه عند الرغبة في اعداد الربيان المقلي وذلك ليحافظ على ليونته .





## القوزي

يعد القوزي في المناسبات الخاصة كالأعياد ، وكذلك للاحتفاء بضيف عزيز ويمثل القوزي الكرم العربي الخليجي الاصيل.

### المقادير :

خروف صغير العمر ٨ - ١٠ كيلو

ملعقة اكل كركم

ملعقة اكل بهارات منوعة

ملعقة اكل كزبرة وكمون (محمصه ومطحون)

٤ فص ثوم كبير

ملعقة زنجبيل أخضر مفروم

ملعقة صغيرة مسحوق هيل

ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملح حسب الذوق

فلفل أسود

١ كوب ماء ورد تنقع فيه ١ ملعقة صغيرة زعفران ، أو ما يكفي لأكساب ماء الورد لونا أصفر فاقعا

ملعقة ليمون أسود مطحون (اختياري)

الحشو : -

٨ اكواب أرز أو حسب حجم الخروف

١٢ - ١٨ بيضة مسلوقة أو حسب عدد المدعوين

٤ - ٦ أعواد دارسين و ٨ حبات هيل مفتوحة جزئياً و ٨

حبات فلفل أسود ويضع أعواد قرنفل

١١/٢ - ٢ كوب نخي عيش (حمص مفلق) مسلوقة ومصفى

١/٤ كوب لوز ، كوب كمشمش حسب الرغبة أو بخاره منقوعة في الماء

٦ اكواب بصل مفروم

٢ - ٣ ملاعق اكل مسحوق ليمون أسود أو حسب الذوق

٤ - ٥ فصوص ثوم

٢ ملاعق صغيرة كركم

١١/٢ - ملعقة اكل بهارات منوعة أو حسب الذوق

١١/٢ - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

١/٢ كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كافي لأكسابه لونا أصفر فاقعا

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

باقة كزبرة خضراء مفرومة

٤ - ٦ ملعقة اكل دهن أو حسب الحاجة

لدك القوزي :

٢ كوب صبار (تمر هندي) منقوع في ٢/٢ كوب ماء او

١/٢ كوب مسحوق ليمون أسود + كوب ماء ورد وملعقة

صغيرة زعفران ٢ ملعقة اكل مسحوق هيل

الطريقة :

١ - يغسل القوزي وينظف الرأس جيداً ثم يجفف باستخدام فوطة نظيفة أو ورق المطبخ الخاص.

٢ - تدق البهارات والثوم وعصير الليمون والملح والزنجبيل.

٣ - يدك الخروف جيداً من الداخل والخارج بالبهارات والزعفران وماء الورد ثم يغطى ويترك جانباً لمدة لا تقل عن ٤ ساعات.

طريقة إعداد الحشو :

٤ - يلق الثوم مع الملح وبهارات الحشو وعصير الليمون.

٥ - في قدر كبير يقلب البصل حتى يبدأ بالالتصاق في قاع القدر. يرش بالماء ويقلب ويعاود الرش كلما التصق البصل بقاع القدر حتى يحمر لونه ويلين.

٦ - يضاف الدهن ويقلب البصل ثم يضاف مزيج الثوم النخي والبهارات والليمون الأسود واللوز ويقلب المزيج جيداً لبضع دقائق.

٧ - تضاف الكزبرة الخضراء ويقلب المزيج ثم يرش عليه قليل من ماء الورد والزعفران والبخارة ، ويغطى جيداً ويترك على نار هادئة جداً لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر.



٨ - يملأ قدر كبير حتى ثلثيه بالماء يضاف اليه ٢ أو ٤ أعواد دارسين ويضع حبات هيل مفتوحة جزئياً، يغلى الماء ثم يضاف الملح حسب الذوق.

٩ - يضاف الأرز ويغلى حتى يطفو الأرز إلى أعلى ويستوي نصف استواء ويجب أن لا يترك ليلين لأنه سوف يطبخ بعد أن يحشى به القوزي.

١٠ - يصفى الأرز ثم يضاف إلى باقي مقادير الحشو والبيض ويقلب المزيج بتأني حتى يختلط الأرز بباقي مقادير الحشو ، يضاف ماء الورد ويغلى القدر ويترك على نار هادئة جداً لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحته.

١١ - أثناء ذلك يصف الجريد في قاع قدر القوزي ويصب ماء حار بحيث لا يغطي الجريد.

١٢ - يحشى القوزي بالحشو ويخاط بطنه جيداً وتغلق فتحة الشرج باستخدام ثمرة بطاطة كبيرة ويدعك سطحه جيداً بخليط الصبار أو مسحوق الليمون الأسود وماء الورد والزعفران، ثم يوضع مع الرأس بتأني فوق الجريد ويغلى القدر بإحكام ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويلين (حوالي ٣ ١/٢ - ٤ ساعات أو أكثر) حسب حجم الخروف وعمره ونوعه. ويعاد دعه بخليط الصبار أو الليمون الأسود مرة أو مرتان أثناء الطهي.

١٣ - يرفع القوزي من القدر بتأني ويوضع في صينية كبيرة ويفتح بطنه يوضع الرأس وتزال حبة البطاطة ، ثم يقطع اللحم ويقدم مع الحشو.

## مجبوس اللحم

أشهر الأطباق الخليجية على الإطلاق

### المقادير :

- كيلو لحم غنم مع العظم مقطع إلى ٥ - ٦ قطع
- ٥ اكواب أرز منقى ومغسول
- ومنقوع في ماء مع قليل من الملح ثم يصفى
- ٢ ليمونة سوداء مثقوبة
- ٤ - ٥ حبات هيل مفتوحة جزئياً
- عود دارسين
- حبتين فلفل أسود

عودان مسمار

١/٤ ملعقة صغيرة كركم

٢ فص ثوم مقطع شرائح

ملعقة أكل بصل مفروم

٢ - ٣ فص ثوم

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة أكل بهارات منوعة

ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص مطحون

رشة هيل

قليل من عصير الليمون

قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد

### مقادير الحشو :

١ ١/٢ كوب بصل مفروم

٣ ملاعق أكل نخي عيش (حمص مفلق)

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون

١/٤ كوب لوز مسلوقة ومقشر حسب الرغبة

١/٤ كوب كشكش

فص ثوم (اختياري)

رشة هيل

١/٤ ملعقة صغيرة بهارات منوعة و ١/٢ ملعقة صغيرة

كزبرة وكمون محمص مطحون

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

رشة كركم إذا لزم الأمر

### الطريقة :

- ١ - يسلق النخى في الماء العذب حتى ينضج يضاف اليه ملح حسب الذوق ويترك جانباً.
- ٢ - يزال الشحم الزائد ثم يغسل اللحم جيداً ويوضع في قدر متوسط يضاف إليه ماء بحيث يغطيه ويوضع على النار ويترك حتى يغلي وتظهر الزفرة (الزبد) على سطح الماء . تزال الزفرة.
- ٣ - تضاف البهارات الصحيحة ورشة الكركم وملعقة اكل



بصل وشرائع الثوم ، تخفف النار ويغطى القدر ويترك حتى ينضج اللحم على أن يزاود بالماء بحيث يتبقى ٧ أكواب تقريباً من مرق اللحم بعد نضجه

٤ - يضاف الملح حسب الذوق ويضاف الليمون الأسود ويطبخ اللحم لمدة ١٠ دقائق اضافية ثم يرفع اللحم.

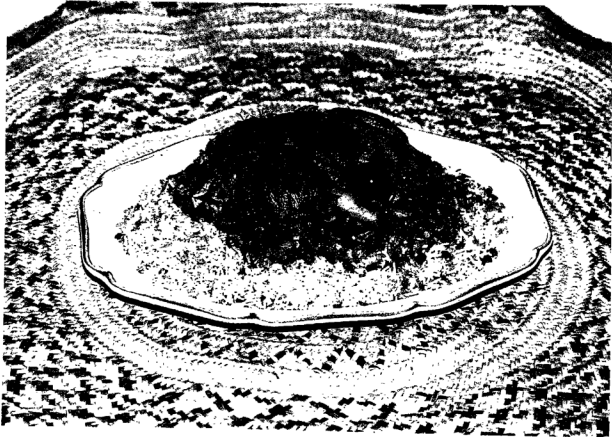
٥ - أثناء سلق اللحم يعد الحشو وذلك بتقليب البصل في قدر متوسط على نار متوسطة حتى يبدأ في الالتصاق بقاع القدر ، يرش بالماء ويقلب وتعاد العملية كلما التصق البصل حتى يلين البصل

ويصبح لونه بنياً.

٦ - تضاف ٢ - ٣ ملاعق أكل دهن ويقلب البصل ، تخفف النار وتضاف البهارات والليمون الأسود المطحون والثوم والنخي واللوز والكشمش والكرشم والملح ويقلب جيداً ثم يرش بقليل من ماء الورد ويغطى القدر ويترك على نار هادئة ليضع دقائق ، يصفى الأرز المنقوع ويترك في المصفاة.

٧ - أثناء ذلك يدق الثوم ، وعصير الليمون والملح والبهارات، يدعك اللحم بخليط البهارات والثوم والبعض يفضل الاكتفاء برش اللحم بالكزبرة والكمون المحمص المطحون مع قليل من مسحوق الهيل والملح.

مجبوس اللحم





٣ - ٤ أكواب أرز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد مع قليل من الملح.

٢ عود دارسين ، ٣ حبات فلفل أسود ، ٢ هيل مفتوحة جزئياً .  
٢ عود مسمار ، ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات (لسلق اللحم).

رشة كركم . ورقة غار (اختياري)

فص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل المفروم.

قليل من البهارات المنوعة.

حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع.

حبة بطاطة مقطعة مكعبات ١ سم ٣.

بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة.

٣ بصلات كبيرة مفرومة.

حبة طماطم كبيرة مقطعة إلى أربع قطع أو ٨ قطع ويفضل تقشيرها.

فلفلة خضراء حارة مفرومة.

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم.

ملعقة صغيرة بهارات متنوعة.

قليل من مسحوق الدارسين والكمون والكزبرة الجافة.

٢ - ٣ فص ثوم كبير.

كوب روب.

ملعقة صغيرة ملح.

بضع قطرات من عصير الليمون.

٣ حبات هيل مفتوحة جزئياً . عود دارسين . ٣ - ٤ حبات فلفل أسود صحيح (لسلق الأرز).

بضعة خيوط زعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد.

باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة.

قليل من التنايع المفروم.

مكسرات (لوز أو كازو) محمصة حسب الرغبة ويفضل

نقعها في الزعفران وماء الورد قبل اعداد البرياني بمدة

٦ ساعات على الأقل.

٤ - ٦ بيضات مسلوقات مشقوقات بسكين ومنقوعات

في قليل من الزعفران وماء الورد.

دهن حسب الحاجة.

٨ - يرفع الحشو من القدر ويضاف ٣ - ٤ ملاعق دهن وترفع ثم يحمر اللحم تحميراً خفيفاً ويرفع جانباً مع إضافة الدهن إذا لزم الأمر ، مع مراعاة عدم حرق اللحم.

٩ - يضاف قليل من الدهن وتقلي ٢ ملاعق أكل بصل مفروم + ملعقة صغيرة من خليط الثوم والبهارات ثم يضاف الأرز ويقلب حتى تتغلغ حباب الأرز .

١٠ - يصب عليه مرق اللحم المغلي المصفى بحيث يغطيه ويرتفع قليلاً . يضاف الليمون الأسود ويقلب برفق.

١١ - يغطي القدر ويترك على نار هادئة جداً وتوضع قطعة معدنية تحته ويترك لمدة ١٥ دقيقة أو يوضع في فرن هادئ.

١٢ - يقلب الأرز بشوكة كبيرة ثم يدفن الحشو في جزء منه ويصف اللحم على سطح الأرز ويرش ماء الورد على الأرز واللحم ، يغطي القدر ، ويترك على نار هادئة جداً أو في فرن دافئ لمدة ٢٠ دقيقة إضافية على الأقل

١٣ - يسكب الأرز ويغطي بالحشو ويصف عليه قطع اللحم ويقدم مع الدقوس.

## مجبوس اللحم بالجريش

- تتبع نفس الطريقة السابقة ويستعاض عن الأرز بالجريش بعد أن يشغشف وذلك بتقليبه في مقلاة ثقيلة على نار هادئة حتى تظهر رائحته المميزة ، ويحمر لونه قليلاً ويجب مراعاة عدم حرقه.

- عند إضافة المرق إلى الجريش يجب أن يتساوى معه في السطح قبل الغلي.

## برياني اللحم

طبق محبوب في الخليج دخل إلى السفرة الخليجية من المطبخ الهندي.

المقادير :

كيلو لحم مع العظم مقطع إلى قطع متوسطة أو ٣/٤ كيلو هبرة مقطع مكعبات (٣ سم).







## الطريقة :

والبطاطة والبيض ويصب عليها السائل المتبقى  
من المصالة .

٧ - يصب باقي الارز وتغرس فيه حبات الهيل  
المفتوحة جزئيا واعواد الدارسين وورقة الغار .

٨ - تصف قطع البطاطة المقلية والبصل والمكسرات  
على السطح بـ ٢-٣ ملاعق اكل من الدهن الحار  
الذى تم فيه قلي البصل ويرش بماء الورد  
والسائل المتبقى من سلق اللحم يغطى القدر  
باحكام ويترك على نار هادئة جدا ليترسى لمدة لا  
تقل عن ٣٠ - ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة  
معدنية تحت القدر . أو يوضع في فرن هادئ .

٩ - يسكب بوضع الارز الموضوع فوق اللحم ثم الارز  
الموجود في قاع القدر عليه ثم قطع اللحم والبطاطة  
والبيض ويرش السطح بالبطاطة المقلية وشرائع  
البصل المقلية والمكسرات المقلية مثل اللوز  
والكازو .

## ملاحظة :

البعض يفضل تحمير اللحم تحميرا بسيطا بعد  
طبخه مع المصالة في (٣) ثم تتبع نفس الطريقة .

## برياني الدجاج

تتبع نفس طريقة تحضير بريانى اللحم مع  
الاستعاضة عن اللحم بدجاجة متوسطة الحجم تقطع  
الى ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة تغسل جيدا وتدعك بخليط  
البهارات والثوم . تحمر تحميرا خفيفا وترفع من  
القدر .

تتبع باقى الطريقة من الخطوة ٢ ويضاف الدجاج  
بدلا من اللحم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا  
لمدة ١٥-٢٠ دقيقة او حتى ينضج الدجاج ويختفى  
اللون الوردي من داخله ( يمكن اختبار احدى القطع )  
على ان يزاود بقليل من الماء كلما لزم الامر .  
بعدها تتبع الطريقة كما في بريانى اللحم تماما .

١ - يوضع اللحم في قدر متوسط ويضاف الماء بحيث  
يغطي اللحم ويترك على نار متوسطة ثم تزال  
الزفرة ، تضاف البهارات الصحيحة والمنوعة  
وفص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل المفروم  
، يغطى ويترك على نار هادئة عندما ينضج اللحم  
يضاف الملح والكركم ويترك على نار هادئة مع  
رفع غطاء القدر حتى ينشف الماء او يترك منه  
حوالي ١/٤ كوب .

٢ - اثناء نك يفرم البصل وتقطع البطاطة الى ٤ او ٨  
قطع حسب الحجم ثم تولى . تقطع الطماطة  
وينق الثوم مع الملح والبهارات وعصير الليمون  
والزنجبيل ويسمى هذا الخليط ( المصالة ) .

٣ - يقلى البصل المفروم في الدهن ( ٣ - ٤ ملاعق اكل )  
في نفس القدر الذى سلق فيه اللحم وذلك بعد  
تجفيف القدر جيدا ثم تضاف البهارات المدقوقة  
مع الثوم والملح والبهارات والزنجبيل والنعناع  
والفلفل الاخضر والدارسين ومسحوق الكزبرة  
ويقلب المزيج لمدة ٢-٣ دقائق . يضاف الروب  
والطماطة والبطاطة واللحم ويقلب ثم يغطى القدر  
وتخفف النار ويترك اللحم فيه لمدة ٣ - ٥  
دقائق او حتى يتشرب ويبقى قليل من السائل ثم  
يضاف البيض . يقلب بتأني ثم يرفع المزيج  
والسائل من القدر .

٤ - اثناء نك يملء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء  
ويغلى مع عود دارسين والفلفل الاسود الصحيح  
والهيل وعندما تغلى يضاف الملح والارز ويقلب  
من اسفل الى اعلى حتى لا يلتصق الارز بالقاع  
يصفى الارز عندما يستوى نصف استواء ( انظر  
الشيلاني ) .

٥ - تتلى مكعبات البطاطة وشرائع البصل وتصف  
على ورق للتخلص من الدهن الزائد .

٦ - يرص ١/٤ مقدار الارز في قعر القدر المستخدم  
لاعداد المصالة واللحم ثم تصف قطع اللحم



## مصري اللحم ( في قاعته )

أو مشوي الجدر

اشهر والذ الأطباق الخليجية الرئيسية

المقادير :

- ٣ حبات طماطة متوسطة مقطعة الى نصفين او مفرومة حسب الرغبة .
- ٤ حبات هيل يضغط عليها لتفتح جزئيا .
- ٣ حبات فلفل اسود صحيح .
- ٢ عود دارسين .
- ٢ عود مسمار .
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة ملح حسب النوق .
- ٣ فصوص ثوم او حسب الرغبة .
- ٤-٣ ملاعق اكل دهن .
- قليل من خيوط الزعفران منقوعة في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد ( اختياري )
- فليلة خضراء حارة مفرومة ( اختياري )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل ليمون اسود مطحون ( اختياري )

كيلو لحم مع العظم مقطع الى ٤-٥ قطع كبيرة .  
٣ - ٤ اكواب ارز منظف ومغسول منقوع في ماء بارد مع قليل من الملح

٣ بصلات متوسطة مقطعة على شكل حلقات او شرائح .  
حبتان بطاطة متوسطة مقشرة ومقطعة الى نصفين او شرائح مستديرة سمكية .

مصري اللحم





## الطريقة :

## مصري الدجاج

يستعاض عن اللحم في الوصفة السابقة بدجاجة متوسطة ومغسولة جيدا ٠ مقطعة ٤ - ٨ قطع ٠ تلغى خطوة ١ - ٢ وتتبع باقي الطريقة مع اضافة الدجاج في خطوة ٤ بدلا من اللحم ، يحكم غطاء القدر حتى ينضج الدجاج مع مزاولته بالماء كلما لزم الامر ثم تتبع باقي الطريقة

## مصري السمك

- يستعاض عن اللحم في الوصفة السابقة بنفس المقدار من السمك ويفضل الكندى او الصبيطي او الصافي ٠ ينظف السمك وتزال القشور ويقطع السمك الكبير على شكل حلقات سمكها ٣ سم في خطوط موازية لرأس السمكة ٠  
- تدعك قطع السمك بخليط البهارات والملح وعصير الليمون والثوم ، وتضاف باقة كزبرة خضراء مفرومة وملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري المفروم ٠  
- تلغى خطوة ١ و ٢ وتتبع الطريقة من خطوة ٣ ويترك القدر المغطى على النار حتى ينضج السمك ويجب مراعاة عدم طبخه اكثر من اللازم يضاف قليل من الماء اذا لزم الامر ويقلب من حين الى آخر ٠  
- بمجرد وان ينضج السمك يضاف اليه الارز كما في خطوة - ٦ - وتتبع باقي الطريقة ٠



١ - يغسل اللحم جيدا ويزال الشحم ثم يوضع في قدر متوسط ويضاف اليه ماء بحيث يغطيه ٠ يوضع القدر على النار وتزال الزفرة ٠ عندما يغلي الماء ، تضاف البهارات الصحية الفلفل الاسود وعود دارسين وحبثان هيل وقص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل ٠

٢ - تخفف النار ويغطى القدر ويطبخ حتى يقارب اللحم على النضج يضاف الملح حسب النوق ويترك على النار لبضع دقائق بدون غطاء ٠

يصفى اللحم ويحتفظ بماء السلق ويغلى حتى يتبقى ١/٢ كوب منه ٠

٣ - يوضع قدر متوسط يحتوي على ماء لثلاثة على النار حتى يغلي الماء ٠

٤ - يحمّر البصل والبطاطة في الدهن لبضع دقائق ويفضل استخدام نفس القدر الذي تم فيه غلي اللحم ثم يضاف اللحم والثوم المدقوق والفلفل مع قليل من الملح ويقلب لبضع دقائق ثم تضاف البطاطة ، يقلب ويصب على المزيج ١/٤ كوب من ماء السلق ثم يغطى القدر ويترك لمدة ٥-١٠ دقائق على نار هادئة ( يمكن دق الثوم مع البهارات والملح ودعك اللحم به قبل تحميره ) ٠

٥ - اثناء نك يغلى الارز في الماء المغلي المالح ويضاف اليه عود دارسين ويضع حبات هيل ٠ يترك ليستوى نصف استواء ثم يصفى ( انظر الشيلاني ) ٠

٦ - يوضع الارز على اللحم ويرش عليه الماء المتبقى من السلق وماء الورد ثم يقلل باحكام ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة على الاقل ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ٠

٧ - يسكب في صحن التقديم ويصف عليه اللحم وقطع البطاطة والبطاطة ٠



## المرقوق

صنف بدوي مفضل خصوصاً في الكويت ومنطقة نجد في السعودية .

### المقادير :

٢ - يضاف الماء تدريجياً مع العجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن رقعها تقسم .  
العجين الى كرات صغيرة ثم ترق كل منها على حدى على شكل دوائر صغيرة .

٣ - او ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين بحيث تكون رقيقة جداً ( ١ مم ) تقريباً .

٤ - ثم تقطع على شكل دوائر قطرها ٦ سم ( باستخدام كوب أو قطعة ) .

٥ - تقرد الدوائر للمرة الثانية على سطح مرشوش بالطحين . تدهن اليد بالدهن وتقلب اقراص العجينة بين اليدين مع الضغط عليها لفردها .  
ترش الدوائر بقليل من الطحين حتى لا يلتصق بعضها البعض ثم تصف وتغطى بمنخل كبير أو تور وتترك لتجف تماماً أما في الشمس أو يمكن اعداد العجينة قبل ٢٤ ساعة من اعداد المرقوق وتترك الدوائر لتجف خلال الليل .

٦ - يغسل اللحم جيداً ثم يسلق مع رفع الزفرة كلما ظهرت . تضاف رشة من البهارات المطحونة وجميع البهارات وكذلك الثوم المقطع شرائح وملعقة اكل بصل مفروم ويغلى القدر ويترك على نار هابئة حتى يقارب اللحم على النضج .

٧ - يصفى اللحم جيداً مع الاحتفاظ بماء السلق .

٨ - يحمى الدهن في قدر كبير ويقلب فيه البصل والثوم حتى يلين يضاف اللحم ويقلب تضاف الخضروات والبهارات والفلفل الاخضر . ويقلب المزيج جيداً على نار متوسطة ثم يغطى القدر ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هابئة .

١/٢ كيلو لحم غنم مع العظم مقطع الى ٤ - ٥ قطع .  
بازنجانة مقطعة طولياً أو قرعة .  
بصلة كبيرة مفرومة .

٢ فص ثوم مقطع مدقوق مع قليل من الملح .  
٢ حبة طماطة كبيرة مقطعة .  
علبة صغيرة معجون طماطة .

٢ - ٣ ملعقة اكل دهن أو حسب الحاجة .  
١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة .

١/٢ ملعقة صغيرة ، كزبره وكمون محمص ومطحون .  
عود دارسين + ٤ حبات فلفل أسود + ٢ عود مسمار .

ليمون أسود صحيح حسب النوق .  
فلفل أخضر حار ( اختياري ) .  
فلفله خضراء باردة كبيرة مقطعة ( اختياري )

### العجينة :

كوب طحين لجميع الاستعمالات + كوب طحين رقم ٢ .

١ و ٢ كوب طحين رقم ٢ - ٢ -

١/٢ ملعقة اكل دهن ( اختياري ) .

رشة ملح .

ماء كافى للعجن .

ملعقة اكل دهن سائح لدهن الاقراص .

### الطريقة :

١ - ينخل الطحين للتخلص من قطع النخالة الكبيرة ثم يضاف الملح وتعمل حفرة في وسط الطحين يصب فيها الدهن .





- ٩ - يضاف المعجون ويقلب المزيج ثم يضاف المرق والليمون الاسود الصحيح المثقب ويترك على النار حتى يغلي المرق ويتكون مرق خفيف ( يمكن اضافة ماء حسب الحاجة ) - يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى تقارب الخضروات على النضوج ( ١٥ دقيقة ) ثم يملح حسب النوق .
- ١٠ - تسقط دوائر العجين اليابسة الواحدة تلو الاخرى وتخفف النار تضاف الكزبرة والكمون المحمص ، ويترك القدر المغطى على نار هادئة حتى ينضج العجين مع مراعاة تقلبيه بتأني من حين لآخر حتى لا يلتصق بالقاع .
- ١١ - يسكب في اواني عميقة وتصف عليه قطع اللحم

#### المرقوقى





## والخضروات .

### ملاحظة :

يمكن استبدال العجينة في الوصفة السابقة بخبز السنوبسة الجاهز وذلك بعد تقطيعه الى نصفين ويضاف في خطوة ١٠ بدلا من العجينة .

– البعض يعد المرق بطريقة اخرى حيث يقلب البصل المفروم مع اللحم على نار متوسطة حتى يلين البصل ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .

– بعدها يضاف الدهن ويقلب اللحم والبهارات والثوم والطماطة والبانجان والقلقل ويقلب جيدا .

– يضاف ماء كافي لنضج اللحم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة ويزاود بالماء بقدر ما يلزم لنضج اللحم .

– يضاف الماء ومعجون الطماطة والليمون الاسود المثقّب بحيث يتكون مرق خفيف يغطى ويترك على نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة .

– يضاف الملح ويعدل الطعم ثم تسقط نواتر العجين وتتبع نفس الطريقة المذكورة سابقا .

## الكبوت

طبق مغذى يقدم للوالدة في فترة النفاس .

### المقادير :

نفس مقادير مرق المرقوق مع الاستغناء عن الفلفل الاخضر والبانجان .

### مقادير العجينة :

٢ كوب طحين رقم ٢ أو كوب طحين لجميع الاستعمالات

- + كوب طحين رقم (٢) .
- رشة ملح وملعقة اكل دهن .
- ماء كافي للعجن .
- ملعقة اكل دهن ( اختياري )

### الحشو :

- ٢ – ٣ بصلة كبيرة مفرومة ( ٢ كوب ) .
- ١/٢ كوب نخي مفلق مسلوق ( نخي عيش ) .
- ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون .
- ٤ ملاعق اكل كشمش ( اختياري ) .
- باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة ناعما ( اختياري )
- ملعقة صغيرة بهارات متنوعة
- قليل من مسحوق الهيل ( اختياري )
- ملح حسب النوق .

### الطريقة :

- ١ – يعد المرق كما في المرقوق .
- ٢ – في مقلاة أو قدر صغير يقلب البصل على النار ويرش بقليل من الماء كلما التصق بقاع القدر .
- تعاد العملية حتى يلين البصل ويحمر لونه .
- ٣ – تضاف البهارات والهيل والملح والنخي والليمون الاسود والكشمش والكزبرة المفرومة ويقلب على النار ويعدل الطعم حسب النوق .
- ٤ – يضاف قليل من الدهن (ويمكن الاستغناء عنه ) ويقلب جيدا ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة ٥ دقائق .

- ٥ – تعد العجينة كما في المرقوق وترق رقيقة جدا ( ١ – ٢ ملم ) ثم تقطع نواتر صغيرة جدا ( ٢ – ٤ سم ) .

- ٦ – تبل اليد بالماء أو تدهن بقليل من الدهن وتحشى النواتر باستخدام ملعقة صغيرة جدا يوضع بها ما يكفي من الحشو ويضغط بالملعقة ثم تبل أو تدهن الاطراف وتشكل العجينة على شكل نصف دائرة وتضغط وتشكل الاطراف لقلقلها .



- ٧ - تسقط في المرق الذي يغلي وتترك على نار هادئة جدا مع مراعاة عدم تقليبيها حتى لا تتفتح .
- ٨ - يسكب في اطباق عميقة وتصف قطع اللحم على السطح .

#### ملاحظة :

- ١ - يمكن تقسيم العجينة بطريقة اخرى وهي بل اليد او دهنها ثم تؤخذ كرات صغيرة من العجين تقعر تحشى وتقل على شكل كرات او أنصاف دوائر حسب الرغبة .
- ٢ - البعض يفضل حشو الكبوط بالحشو المفروك أى تخلط جميع مقادير الحشو وتترك بالملح حسب النوق وتغطى وتترك جانبا ثم تستخدم دون طبخها .

### صالونة اللحم مع الخضار

#### المقادير :

- ٢/٤ كيلو لحم غنم مع العظم مقطع الى ٤ - ٥ قطع متوسطة ويفضل الضلوع او الرقبة .
- حبة بطاطة كبيرة
- باذنجانة متوسطة
- ١/٢ قرعة أو بوير
- فلفل اخضر بارد او حار حسب الرغبة
- ١/٣ كوب فاصوليا خضراء أو بامية
- ١ - ٢ ليمونة سوداء مثقبة
- علبة صغيرة معجون طماطة
- باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة
- ملقعة اكل بهارات متنوعة
- ٢ - ٣ فص ثوم
- ملقعة صغيرة عصير ليمون
- ملقعة صغيرة زنجبيل طري مفروم
- عود دارسين
- ٢ - ٤ حبات فلفل اسود صحيح
- ٢ عود مسمار
- ١/٤ ملقعة اكل كزبرة وكومن جاف

#### الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم جيدا يزال الشحم ويقطع الى ٤ - ٥ قطع متوسطة يسلق اللحم وتزال الزفرة ثم تضاف البهارات الصحيحة وورشة من الكمون والكزبرة وملقعة اكل بصل مفروم وفص ثوم مقطع شرائح ،

- ٢ - تخفف النار ويغطى القدر ويطبخ حتى ينضج اللحم ثم يرفع اللحم ويحتفظ بماء السلق .
- ٣ - يقلب البصل في قدر متوسط ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر حتى يلين البصل .
- ٤ - يضاف الدهن يقلب البصل يضاف اللحم ويحمر قليلا ثم تضاف البهارات والثوم والكزبرة والبطاطة والخضروات ويقلب المزيج بتاني حتى تمتزج البهارات مع جميع المقادير الاخرى في القدر ما عدى الطماطة ومعجون الطماطة .
- ٥ - تضاف الطماطة ومعجون الطماطة ويقلب المزيج ويمكن غلق القدر وتحريكه من اسفل الى اعلى لخلط المقادير داخله .
- ٦ - يوضع القدر على نار هادئة ويترك نصف مفتوح لبضع دقائق
- ٧ - يضاف مرق اللحم الحار والليمونة السوداء ويترك المزيج حتى يغلي لمدة ٥ دقائق مع رفع الغطاء .
- ٨ - تخفف النار ويترك القدر مغطى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق .
- ٩ - يضاف الملح وعصير الليمون حسب النوق تضاف الكزبرة والكمون الجاف ويترك على نار هادئة جدا لبضع دقائق .

#### ملاحظة :

- يمكن قلي البصل في الدهن ٣ ثم تتابع نفس الطريقة .



## ثرید اللحم

ثرید اللحم من الأطباق الرمضانية المحبوبة في حالة الرغبة في اعداد الثريد بضاف المزيد من ،

الماء او المرق لتكوين مرق خفيف

### الطريقة :

١ - يقطع خبز التنور ويسقط في القدر المحتوى على برق الصالونه المغلي بعد رفع الخضروات واللحم  
• يقلب على النار ليضع دقائق حتى يمتص الخبز المرق كله ويصبح ليناً • يضاف مزيداً من الخبز اذا لزم الامر •

٢ - او يقطع خبز الرقاق ويوضع في صحن تقديم عميق ويصب عليه المرق المصفى ويقلب حتى يمتص المرق كله

٣ - تصف قطع اللحم والخضروات والليمون الاسود على سطح الخبز ويقدم

الهريس

## الهريس

من الاطباق الرئيسية اليومية في شهر رمضان المبارك ، كما يعد الهريس في المناسبات الدينية كالنافلة وعاشوراء ومولد النبي صلى الله عليه وسلم •

### المقادير :

• اكواب هريس (١ كيلو) ويفضل الحب الاحمر الصلب طويل الحبة  
• ١/٢ كيلولحم هبرة ، ويفضل لحم البقر الطازج + عظام لاضفاء المزيد

من النكهة •

ماء مغلي

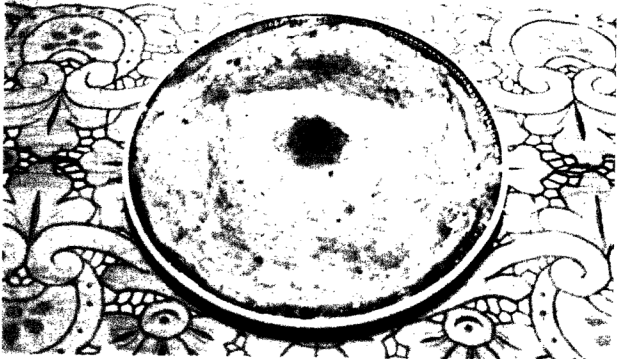
ملح حسب الذوق

للتقديم :

• ١/٢ كوب زبدة او دهن (السمن الحيواني) ، يضع حبات هيل مفتوحة جزئيا ، تمر واحدة •

### الطريقة :

١ - يغسل اللحم جيدا ويفضل دعه بالطحين وتركه جانبا ليضع دقائق ثم يغسله ، يشرح بعد ذلك باستخدام سكين حادة وينقع في الماء مع تبديل الماء بين حين وآخر للتخلص من الدم الزائد والذي قد يكون سببا في اضعاف لوننا داكنا على الهريس •  
٢ - ينقى الحب ويدعك مع بعضه البعض تحت تيار ماء جاري •  
٣ - يضاف ماء حار كافي لتغطية قاع قدر الهريس بحوالى ٢ سم ، يترك على النار حتى يغلي •





٤ - يضاف حب الهريس ويقلب المزيج ، يغطى القدر حتى يتكون البخار .

٥ - يضاف ماء مغلي يغطي لتغطية الحب بحوالي ٦ سم ، يغطى القدر ويترك حتى يغلي الماء . يزال الزبد الأبيض المتكون على سطح الماء .

٦ - عندما تبدأ حبات الهريس في الانتفاخ والطفو الى سطح الماء يضاف اللحم ويدفع الى الاسفل ليتغطى بحب الهريس ، يزال الزبد البنى كلما ظهر ويقلب المزيج .

٧ - يغطى القدر جيدا ويترك ليتهدر على نار هادئة ويفضل وضع صفيحة معدنية اسفل القدر حتى لا يحترق الهريس ، يختبر من حين لآخر ويضاف بالماء الحار حتى ينضج اللحم جيدا ويكاد يذوب وتلين حبات الهريس وتفقد قوامها .

في حالة استخدام قدر الهريس الاعتيادي تستغرق عملية الطهي حوالي ٢ - ٣ ساعات ، في حالة استخدام قدر البخار تضاف كمية اكبر من الماء ولا يفتح القدر الا بعد ٦٨ ساعة من بعد ان يصدر الصغير من صمام القدر .

٨ - يضاف الملح الذائب في كمية من الماء المغلي ويقلب المزيج جيدا ثم يغطى ويترك ليتبرس لمدة ساعة على الاقل او حتى وقت التقديم ، يختبر القدر ويضاف ماء مغلي وملح عند الحاجة او تزال الشورية المتكونة على سطح القدر اذا كانت زائدة وتقدم مع الفطور مع اللومي الاخضر وتعد شوربة فاخرة ومغذية جدا .

٩ - عند التقديم يوضع قدر الهريس فوق كيس جوت (خيشة) موضوعة على الارض ويضرب الهريس باستخدام مضرب الهريس حتى يتجانس المقدار جيدا ويضاف بالماء الدافئ اثناء الضرب عند الحاجة . في حالة اعداد كمية صغيرة من الهريس يمكن استخدام خفاقة الخبز الكهربائية .

١٠ - اثناء ذلك تسحق الزبدة مع الملح وفردة النمر والتي تستخدم للتخلص من الزبد الأبيض المتكون فوق الزبدة .

١١ - يصب الهريس في صحن التقديم وتغمس ملعقة مستديرة في الزبدة ويعمل سطح الهريس باستخدام ظهر المعلقة ، تعمل حفرة في وسط الصحن ويصب فيها المتبقى من الزبدة ويقدم الهريس حارا .

#### ملاحظة :

- البعض يعد الهريس باستخدام لحم الغنم او الدجاج الكبير .  
- البعض يفضل تقديم الهريس بعد رش سطحه بالسكر والادارسين(الرقفة) كما هو شائع في العراق والكويت وبعض دول الخليج الاخرى .

- عند تسخين الهريس يرش بالماء ويغلى ثم يسخن في الفرن او بتحريكه في قدر على النار وافضل طريقة لتسخينه هي رشه بالماء وتغطيته برقائق البلاستيك ثم يستخدم فرن ميكرويف MICROWAVE لمدة دقيقتين .

## الباجة

من الاطباق الشعبية المشهورة في الخليج ومعظم دول الشرق الاوسط . يتناولها البعض في الافطار في ايام الشتاء الباردة تمتاز بقميتها الغذائية العالية ولكن اعدادها يستلزم عناية خاصة للتنظيف .

### المقادير :

رأس خروف

٤ أرجل (كوارع)

٢ عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٤ - ٥ حبات

فلفل اسود صحيح .

١/٢ كيلو لحم مع العظم او بلونه

بصلة كبيرة مقطعة ٤ قطع

عصير ليمون أو خل

١/٢ رأس ثوم مقشر ومقطع شرائح رفيعة

١ - ٢ ليمون اسود مثقّب

### للتقديم :

روب ، بصل أخضر ، فلفل أخضر . خبز التنور

وطرشي (مخل)

### الطريقة :

١ - ينظف الرأس وتزال القرون ويغمس في ماء مغلي للتخلص من الشعر ويقد على طاولة للتخلص من الالوساخ الموجودة داخل الانف ويغسل الانف والعيون جيدا . كما يمكن ايضا ازالة الفك ليتبقى المخ داخل الجمجمة واللسان وتوابعه .

٢ - تزال الحوافر من الكوارع وتنظف بسكين تمرر ما بين الحوافر لازالة الشعر المتبقي والبعض يفضل كسر عظم الكوارع . في حالة بقاء مزيد من الشعر تمرر الكوارع على النار وينظف الجزء المحروق وما قد يبقى .

٣ - يدعك اللحم والرأس والكوارع بالملح والطحين وتترك جانبا لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة .

٤ - اثناء نلك يغلي ماء في قدر كبير بحيث يغطى الرأس والكوارع واللحم .

٥ - يضاف الرأس والكوارع واللحم وتزال الزفرة كلما ظهرت .

٦ - تضاف البهارات والبصل والثوم وتترك على نار هادئة مع ترك الغطاء نصف مفتوح ويزداد بالماء المغلي كلما لزم الامر ويترك لمدة لا تقل عن ساعة أو ساعة ونصف .



- ٧ - يغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٢  
- ٣ ساعات يضاف الملح حسب النوق ويترك  
الباجة حتى تتكون شوربة ذات قوام مخاطي  
تقريباً ( لوجود الجلاتين المتوفر بين الكوارع  
وحول العظام ) . تبرد جيداً في الثلاجة وتزال  
الطبقة الدهنية المتكونة على السطح عند الرغبة .  
٨ - يقطع الخبز ويوضع في طبق تقديم كبير ويفضل  
استخدام طبق عميق تصب عليه شوربة الباجة  
وتصف عليه قطع اللحم ويقدم مع الروب والفلفل  
والبصل الأخضر .

في العراق وسوريا ترش الباجة باللوز والصنوبر .  
لاختصار مدة التحضير يمكن استخدام قدر البخار

### مرقة البامية على الطريقة العراقية

المقادير :

كيلو بامية طازجة او مثلجة .  
٤/٢ كيلو لحم من الضلوع (ريش) او الفخذ او الرقبة  
مقطع مع العظام .

- ٤ فصوص ثوم كبيرة مقطعة شرائح .  
علبة صغيرة معجون طماطه يذوب في قليل من مرق  
اللحم .  
٤/٢ كوب عصير ليمون او تمر هند بحجم الجوزة العدد ٢  
منقوع في ٤/٢ كوب ماء او بلورات النيمندوزي ( حسب  
النوق ) .  
٣ - ٤ حبات طماطة مقطع الى ٤ قطع ( اختياري ) .  
٤ - ٥ ملاعق اكل دهن .

حبتان فلفل اسود ، ٢ عود مسمار ، عود صغير  
دارسين ، ملعقة اكل بصل ، ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة  
وكمون محمص . تستخدم جميعها لسلق اللحم .

### الطريقة :

- ١ - تغسل البامية جيداً ثم تقطع اعناقها ويترك في  
مصفاة واذا كانت مثلجة تترك في مصفاة حتى  
يذوب الثلج ويوضع صحن تحت المصفاة  
للحصول على المادة المخاطية .

مرقة البامية





## كبة العيش مع اللحم (على الطريقة العراقية)

### المقادير :

#### أولا مقادير الكبة

- ٥ أكواب طحين عيش خشن • (انظري طريقة اعداد طحين العيش ص ١٠)
- ١/٢ كيلو لحم غنم او بقرة هبرة مقطع مكعبات (١ بوصة)
- ويفضل الجزء العلوي من الفخذ •
- كوب جريش منقوع في ١ ١/٢ ماء مغلي •
- ١ ملعقة اكل + ١ ملعقة صغيرة ملح •
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة (كمون وكزبرة وفلفل اسود) قليل من الكركم •
- بصلة متوسطة الحجم مقطعة اربع قطع •
- ١/٤ - ١/٢ كوب ماء او حسب الحاجة • لبل الايدي اثناء العجن •

#### ثانيا : مقادير الحشو :

- ١/٢ كيلو لحم بقر او غنم مفروم ناعم
- صرة بقونس صغيرة مفرومة ( أو كرفس )
- ملعقة صغيرة ملح او حسب الرغبة
- ٣ ملاعق اكل لوز مقشر مفروم او مقطع شرائح رفيعة
- بصلة متوسطة مفرومة ( ١/٢ كوب )
- ملعقة اكل دهن اذا لزم الامر
- ملعقة بهارات متنوعة او حسب الرغبة

#### ثالثا : مقادير الشوربة :

- باننجانة او قرعة متوسطة الحجم •
- صرة بريبر كبيرة صيفا او صرة سلق شتاء
- ٤ - ٦ حبات شلغم (لفت)
- ٤ مكعبات من خلاصة الدجاج او اللحم او ٦ اكواب خلاصة ويقلل مقدار الماء تباعا
- عظم مع قليل من اللحم
- ١/٢ كوب جريش او شعيرية مكسرة
- ملعقة اكل عصير ليمون
- بصلة كبيرة مفرومة

٢ - يغسل اللحم جيدا ويزال الشحم الزائد يسلق في ماء بحيث يغطيه وتزال الزفرة كلما ظهرت ثم يضاف فصان ثوم مقطعان شرائح وباقسي بهارات السلق يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم • يصفى اللحم ويحتفظ بماء السلق يبرد قليلا وتزال الطبقة الدهنية عند الرغبة •

٣ - يجفف قدر السلق ثم يحمى فيه الدهن جيدا ويحمر فيه اللحم مع مراعاة عدم حرقه •

٤ - تضاف البامية وشرائح الثوم وتقلب مع اللحم برفق على نار متوسطة ويفضل بين الحين والآخر اغلاق القدر وتحريكه الى اعلى واسفل برفق للخلط المزيج •

٥ - عندما تصفر البامية قليلا يضاف المعجون والطماطة ويقلب المزيج برفق ثم يضاف ماء سلق اللحم المصفى ويترك المزيج على نار هادئة حتى يغلي ويترك القدر مفتوح جزئيا حتى تتكون مرقة متوسطة الغلظ •

٦ - يضاف الملح والليمون وتذاق المرقة وتترك على نار هادئة مع مراعاة عدم تقليلها اكثر من اللازم •

٧ - تسكب في اواني عميقة وتقدم مع الرز المطبق او المشخول والحكاكة •

### ملاحظة :

- لا تستعمل البامية طبخ لمدة طويلة ولا تقلب باستمرار فيجب مراعاة ذلك عند طبخها حتى تظل محتفظة بقوامها •
- لازابة الثلج عن البامية المتلجة يجب تحاشي غسلها بالماء الحار لان ذلك يفقد المادة المخاطية التي يمتاز بها قوام مرقة البامية •





### طريقة عمل عجينة الكبة :

٥ - تقسم عجينة الكبة على شكل كرات بحجم الجوزة ثم تقعر وتحشى وتقفل وتكور وتبل اليد بالماء البارد او قليل من الدهن ليسهل قفل الكبة وتشكيلها دون ان تلتصق باليد .

٦ - تسقط الكبة في القدر ثم يغطى وتترك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة اضافية او حتى تنضج . يغطى القدر وتترك على نار هائلة جدا مع تحريكها بتاني من حين لآخر .

٧ - تسكب في أناء عميق باستخدام ملعقة كبيرة حتى لا تنكسر الكبة . وتصب عليها الشورية وقطع الخضروات .

### ملاحظة :

لمنع الكبة من التفكك اثناء السلق يمكن اضافة ١ - ٢ ملعقة اكل نشا الى خليط العجينة في خطوة ٢

٢ - ٣ غلب صغيرة معجون طماطة .  
ملح وفلفل اسود حسب الذوق  
بهارات متنوعة حسب الرغبة  
٤ - ٥ ملاعق اكل دهن  
١٢ كوب ماء .

### طريقة عمل الحشو :

١ - يوضع اللحم المفروم والبصل في قدر متوسط ويقلب على نار متوسطة حتى يقرب اللحم على النضوج يزال الدهن الزائد ثم تضاف باقي المقادير وقليل من الماء وتخفف النار ويغطى القدر ويترك لمدة ٥ - ١٠ دقائق .  
اذا كان اللحم خاليا من الشحم تحمى ملعقة اكل دهن في القدر ثم يضاف البصل يقلب حتى يلين ثم يضاف اللحم وباقي المقادير وتتبع نفس الطريقة .

٢ - يفرم اللحم بماكينى فرم اللحم ثم تضاف باقي المقادير وتعجن قليلا ثم تفرم مرة أخرى بالماكينى يضاف الماء تدريجيا وتعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل تغطى وتترك جانبا .

### طريقة عمل الشورية :

٣ - يحمى الدهن ثم يقبل اللحم والعظم والبصل والخضار وجميع مقادير الشورية (ماعدي الماء وعصير الليمون ومعجون الطماطة) حتى تصفر الخضار وتقارب على النضج .  
٤ - يضاف معجون الطماطة والجريش ثم يضاف الماء وعصير الليمون والملح ويذاق حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك على نار متوسطة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة اضافية على الاقل .





## مجبوس الدجاج

المقادير :

- دجاجة متوسطة الحجم منظفة ومغسولة  
 ٣ - ٤ اكواب ارز منقى مغسول منقوع في ماء مع قليل  
 من الملح ثم يصفى  
 ٢ بصلة كبيرة مفرومة (٢ كوب)  
 ٣ - ٤ ملاعق اكل نخي عيش مسلوقة (حمص مفلق)  
 ٢ ليمونة سوداء مثقبة  
 ١ - ١ ١/٢ ملعقة صغيرة قلومي اسود مطحون  
 ١/٤ كوب لوز ١/٤ كوب كمشمش او حسب الرغبة  
 ٢ - ٣ بيضات مسلوقات ومقشرات

مجبوس الدجاج

٣ - ٤ فصوص ثوم

٢ عود دارسين

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق هيل

٢ عود مسمار ، ٣ - ٤ حبات هيل

٣ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة او حسب الرغبة

٣ - ٤ حبات فلفل اسود

ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص ومطحون

فللفة خضراء مفرومة (يمكن الاستغناء عنها)

١/٤ ملعقة صغيرة كركم

بضعة خيوط زعفران منقوع في ١/٤ كوب ماء

ورد

١/٤ ملعقة صغيرة عصير ليمون

دهن للقلي





## الطريقة :

- ٩ - ترفع الدجاجة من ماء السلق ويضاف الارز اليه ويقلب بتآني ويترك يغلي لمدة ٣ دقائق عندما يمتص الارز معظم الماء يذاق لتعديل طعم الملح ويضاف ماء او يقلل حسب الحاجة .
  - ١٠ - يغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة .
  - ١١ - يدفن الحشو في جزء من الارز وتوضع الدجاجة في الجانب الآخر .
  - ١٢ - يرش بماء الورد ويغطي القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا مع وضع صحيفة معدنية تحت القدر او يوضع في فرن هادئ لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة .
  - ١٣ - يسكب الارز ويغطي بالحشو ثم توضع الدجاجة في الوسط ويقدم .
- ## مجبوس الدجاج بالجريش
- يستعاض عن الارز في الوصفة السابقة بالجريش المشفشف وعند اضافة ماء السلق يجب ان يتساوى سطح الجريش مع ماء السلق قبل الغليان .
- يضاف قليل من ماء السلق اذا لزم الامر بعد غلي الجريش لمدة ٣ دقائق . يغطي القدر وتخفف النار وتتبع الطريقة كما ورد في مجبوس الدجاج .
- ## ملاحظة :
- البعض يفضل تقليب الارز في الدهن المتبقى من قلى الدجاجة ثم يرفع الارز ويوضع جانبا ويضاف كما في الوصفة في خطوة ٩ . يمكن تقليب ١/٢ كوب بصل مفروم وقص ثم صغير مفروق ورشه بهارات متنوعة في الدهن المتبقى من قلى الدجاجة لبضع دقائق على النار ثم يضاف الارز ويقلب كذلك ثم تضاف الدجاجة ويضاف الماء كما في ٨ وتتبع باقى الطريقة .
- ويمكن اتباع نفس الطريقة بالنسبة لمجبوس الدجاج مع الجريش حيث يضاف الجريش المشفشف بدلا من الارز .
- ١ - تدق ٣ فصوص ثوم مع ملعقة صغيرة ملح و ٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة و ١/٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة والكمون المحمص المطحون وقليل من الكركم والفلفل الاسود و ١/٤ ملعقة من مسحوق الهيل ويضع قطرات من عصير الليمون .
  - ٢ - يدعك داخل وخارج الدجاجة النظيفة بمعجون البهارات والثوم ثم تترك جانبا .
  - ٣ - يقلب مقدار البصل (ماعدى ملعقة اكل منه) في قدر متوسط على النار حتى يحمر لونه وتظهر رائحته المميزة يرش بالماء كلما التصق بقاع القدر ويعادو التقليب والرش حتى يلين البصل .
  - ٤ - تضاف ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن ويقلب البصل ثم يضاف فص ثوم صغيرة مفروق (اختياري) والبهارات المنوعة والكركم ورشة هيل و ١/٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة والكمون المحمص المطحون والليمون الاسود المطحون والفلفل والورز والكشمش ويقلب المزيج جيدا على نار هادئة .
  - ٥ - يرش بقليل من ماء الورد ويغطي القدر ويترك لبضع دقائق .
  - ٦ - تحشى الدجاجة بالببيض والحشو ويترك ما يتبقى من الحشو جانبا تخاط الدجاجة وتربط الارجل والاجنحة بالخيط .
  - ٧ - ترفع البقايا من اعداد الحشو ويمسح القدر للتخلص من بقايا الحشو المحترقة . ثم تحمى ٣ - ٤ ملاعق اكل دهن وتقلب فيه الدجاجة حتى تحمر .
  - ٨ - يضاف اليها ٢ - ٣ كوب ماء مغلي ويضاف الدارسين والفلفل الصحيح والمسمار والهيل والليمون الاسود الصحيح وملعقة اكل بصل مفروم وقص ثم مقطع شرائح ورشة من الكركم لأكساب الماء لونا اصفر ويغطي القدر وتترك الدجاجة على نار هادئة حتى تنضج يضاف الملح حسب النوق .



## مضروبة الدجاج بالجريش

### المقادير :

- دجاجة متوسطة الحجم منقطة ومتبلّة بالملح والفلفل
- ٣ حبات طماطة مقشرة ومقطعة أو يمكن إضافة ١/٢ علبة صغيرة معجون طماطة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعما ، ثم حسب الرغبة
- باقة كزبرة خضراء ، باقة بقندونس اخضر مفروم
- فلفل اخضر حار العدد (١) أو حسب الرغبة
- ١/٢ ملعقة صغيرة دارسين
- ملح و فلفل حسب الرغبة

ليمون اسود مطحون حسب الذوق

- ٢ كوب جريش مغسول ومصفى (جيله) أو نصف كيلو ماء مغلي يملأ ثلثي القدر أو ما يكفي لنضج الدجاج
- كوب روبي
- للتقديم ١/٢ كوب زبدة تسيح مع ١ - ٢ حبة هيل مفتوحة جزئيا

### الطريقة :

- ١ - توضع جميع المقادير ما عدى الجريش والملح والروب في قدر كبير (ويفضل استخدام قدر الهريس) يحتوى على الماء المغلي ويوضع على النار لمدة ١٥ دقيقة .
- ٢ - يضاف الجريش ويطبخ المزيج على النار لمدة عشر دقائق ثم تخفف النار ويغلى القدر مع مراعاة التقليب من حين لآخر حتى لا يلتصق الجريش بقاع القدر .
- ٣ - يترك على نار هادئة حتى ينضج الدجاج والجريش تماما ويضاف الماء الساخن كلما لزم الامر .
- ٤ - يغطى القدر جيدا ويوضع على صفيحة معدنية فوق النار أو يوضع في فرن هادئ (٢٠٠ ف) حتى يتهدر (١١/٢ الى ٢ ساعة تقريبا ) أو حتى يستوى الدجاج تماما ويفصل عن العظم .

٥ - يزال عظم الدجاج والجلد ثم يضرب المزيج بملعقة

خشبية أو مضارب حتى يمتزج الدجاج مع الجريش ويصبح المزيج متجانسا ثم يضاف الروب ثم الملح الذائب في قليل من الماء الساخن .

٦ - ترفع ٢ ملعقة اكل من الزيت السائح ويضاف

الباقى الى المضروبة ويضرب . يعدل به سطح المضروبة بعد سكبها في الصحن بظهر ملعقة مغموسة في الزيت المتبقى . تعمل في وسط المضروبة حفرة يصب فيها الزيت المتبقى .

**اللتنويج :** يمكن استبدال الجريش بالارز .

- يمكن استبدال الدجاج باللحم .

## صالونة الدجاج مع البيض

### المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم

بصلة كبيرة مفرومة

٢ فص ثوم كبير

٣ ملعقة صغيرة بهارات منوعة أو حسب الرغبة . ١/٢

ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم ١/٢ ملعقة صغيرة

كزبرة وكُمون محمص ومطحون .

عود دارسين ، ٢ عود سمسمار ، ٣ حبات هيل ، ٣ حبات

فلفل أسود صحيح

حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع

فلقلة خضراء حارة مفرومة

٤ بيضات مسلوقات جيدا ومقشرات أو حسب الرغبة .

تعمل بها شقوق وتنقع في قليل من ماء الورد والزعفران

حبة طماطة كبيرة مقطعة ٤ قطع

علبة معجون طماطة

١/٢ كوب لوز محمر في قليل من الدهن الحار

ملح وفلفل وعصير ليمون أو ليمونة سوداء مثقبة حسب

الذوق

١/٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات (أو حسب

البجاجة) .

دهن للقلي .



## الطريقة :

٦ - يضاف ماء كافي ليكون مرق خفيف أو متوسط حسب الرغبة ويطبخ حتى يغلي على نار متوسطة ثم يضاف البيض وتخفف النار ويغطى القدر جزئياً ويترك على نار هادئة • يذاق ويضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق • يرش بالكزبرة والكمون الجاف المحمص المطحون قبل التقديم بعشر دقائق ويترك على نار هادئة •

٧ - تسكب الصالونة وترش باللوز أو الكازو وتقدم مع الشيلانى •

## ملاحظة :

- يمكن اضافة مزيدا من الخضروات كالبازيلاء والجزر والقرع المقطع حسب الرغبة في خطوه ٤ والاستغناء عن البيض المسلوق •  
- يمكن إضافة كمية أكثر من الماء ليتكون مرق خفيف مناسب لاعداد ثريد الدجاج • ويعد كما في ثريد اللحم ص ٥٩ •

١ - تنظف الدجاجة جيدا ثم تقطع الى ٤ أو ٨ قطع حسب الرغبة •

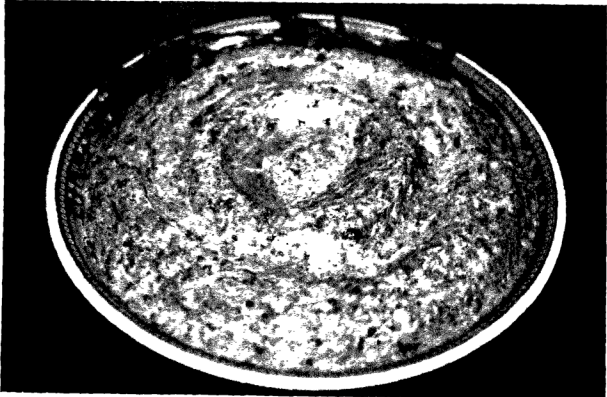
٢ - يذق الثوم والبهارات والملح وقليل من الكركم والفلفل الاسود ويضع قطرات من عصير الليمون • تعمل شقوق في البيض المسلوق ويدعك بقليل من مزيج الثوم والبهارات ثم يترك جانبا •

٣ - يدعك الدجاج جيدا بخليط الثوم والبهارات ويغطى ويترك جانبا • يقلب في الطحين ويحمر مع البطاطه تحميرا بسيطا في قدر متوسط او مقلاة •

٤ - يقلى البصل في ٣ - ٤ ملاعق اكل من الدهن في قدر متوسط حتى يلين قليلا ثم تضاف قطع الدجاج والبطاطه ويقلب المزيج جيدا مع اضافة الفلفل الخضر ويعاود التقليب لوضع نقائق •

٥ - تضاف الطماطة ومعجون الطماطة ويقلب المزيج جيدا ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق •

المضروبة





## السليق

### الطريقة

- توضع الدجاجة في قدر متوسط ويضاف اليها ماء مغلي بحيث يتساوى معها في السطح ، يغلى ثم تزال الزفرة .
- تضاف البهارات الصحيحة ويغلى القدر وتخفف النار يطبخ حتى تنضج الدجاجة .
- ترفع الدجاجة ويضاف الطيب والارز ويحرك المزيج قليلا .
- يطبخ حتى ينضج الارز ويكون ليناً ينساب عند سكه .
- يزال عظم الدجاجة ويقطع الى قطع صغيرة تضاف الى الارز ويطبخ المزيج على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر .
- يسكب المزيج في صحن ويساوى السطح بالزبدة السائحة (عند الرغبة) ثم يقدم .

### للتنويع

- يمكن عدم طبخ الدجاج مع الارز وتتبع باقي الطريقة ثم تصف قطع الدجاج بعد ازالة العظم منها على سطح الارز ويقدم .

صنف بدوي يعد باللحم أو الدجاج خفيف ومغذي مناسب للأشخاص الذين يعانون من مشاكل المعدة .

### المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم منظفة
- عود دارسين ، عودين مسمار ، فلفل اسود صحيح العدد ٣ - ٤ ، ٣ حبات كزبرة جافة غير مطحون ، رشة كمون غير مطحون ، ٣ - ٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا .
- ٣ فصوص ثوم صغيرة مقطعة شرائح
- بصلة صغيرة مقطعة ٤ قطع
- ماء كافى لسلق الدجاجة حبة صغير مستكة
- ٢ - ٣ أكواب حليب
- ٢ - ٣ أكواب رز منقى ومغسول
- زبدة سائحة لتعديل السطح





## مجبوس السمك المحشي

### المقادير :

- ملعقة صغيرة كركم - رشة مسحوق هيل  
٢ عود دارسين  
٢ - ٢ حبات فلفل أسود - وهيل صحيح مفتوح جزئيا  
٢ عود مسمار  
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران منقوع في ١/٢ كوب ماء ورد  
ملح وفلفل حسب الرغبة  
دهن للقلي  
١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك جيدا ويشق من بطنه باتجاه الذيل  
ثم يدعك من الخارج والداخل والخياشيم والراس  
والفم بالثوم المنقوع مع قليل من الكركم والملح  
وعصير الليمون والبهارات المنوعة ويترك جانبا .  
٢ - يعد الحشو بتقليب البصل (الا ربع كوب منه) في  
قدر متوسط على نار متوسطة ويرش بالماء كلما  
التصق بقاع القدر تعاد العملية حتى يلين البصل

- سمكة شعري أو هامور أو صبيطى أو كتعد متوسطة  
الحجم مصفطة حوالي كيلو  
٣ - ٤ اكواب ارز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد مع  
قليل من الملح ثم يصفى  
٢ - ٢ بصلات كبيرة مفرومة  
١ - ٢ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون ، ١ - ٢  
ليمون أسود صحيح مثقب  
١/٢ كوب لوبية مسلوقة  
باقية كزبرة خضراء مفرومة أو ٢ ملعقة صغيرة كزبرة  
جافة محمصة ومطحونة  
٣ فصوص كبيرة ثوم مدقوق مع قليل من الملح (حسب  
الرغبة) والبهارات  
١/٢ ملعقة صغيرة بهارات أو حسب الرغبة  
١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم وفلفلة خضراء مفرومة  
مجبوس السمك





ويميل لونه الى اللون البني . تضاف ٣ - ٤ ملاعق اكل دهن والبهارات والثوم والليمون الاسود المطحون والفلفل الأخضر والكزبرة واللوية وقليل من الكركم ومسحوق الهيل ويقلب المزيج جيدا لمدة ٣ - ٥ دقائق .

٢ - يرش بقليل من ماء الورد ويغطى ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرفع . تحشى السمكة بقسم منه ويرفع الباقي ويترك جانباً ثم يخاط بطن السمكة الى آخر الشق .

٤ - يضاف ٣ - ٤ ملاعق أكل من الدهن الى القدر ويحشى ثم تحمض فيه السمكة تحميراً خفيفاً على جميع الجهات (تنهنه) على أن تقلب بتأني وإذا كانت السمكة كبيرة يمكن قطعها الى نصفين ثم ترفع السمكة وتترك جانباً .

٥ - يقلب ١/٢ كوب بصل مفروم في الدهن المتبقي من قلي السمك مع قليل من الليمون الاسود المطحون على النار ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر حتى يلين البصل يضاف قليل من البهارات المنوعة وحبة طماطة مفرومة وقليل من الكركم ثم تضاف ملحقة اكل دهن اذا لزم الامر ويقلب المزيج جيداً كما يمكن اضافة قليل من اللوية .

٦ - يضاف ماء مغلي يملء القدر الى ثلثه وتضاف أعواد الدارسين والمسمار والفلفل الاسود والهيل والليمون الاسود الصحيح والملح ويترك المزيج حتى يغلي .

٧ - تسقط السمكة ويترك لتغلي بضع دقائق ثم ترفع بمجرد أن تتضج .

٨ - يضاف الارز الى الماء في القدر يغلي معه بحيث يمتص الارز معظم الماء بعد ٣ دقائق من الغليان (يزال أو يضاف الماء حسب الحاجة) ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .

٩ - باستعمال شوكة كبيرة أو ملاس يحرك الارز بتأني ويوضع السمك في جانب من القدر وينفن الحشو في الارز . يرش بماء الورد يغطى القدر

بأحكام ويترك على نار هادئة جداً لمدة لا تقل عن ٣٠ - ٤٥ دقيقة .

١٠ - يسكب الارز ويغطى بالحشو والسمك ويقدم مع النقوس .

#### ملاحظات :

البعض يفضل حشو السمكة بالبصل الغير المطبوخ بعد دعكه بالملح واطافة البهارات والثوم والكزبرة الخضراء أو الجافة وقليل من الليمون الاسود المطحون ويسمى هذا الحشو (مفروك) ويترك الحشو جانباً لمدة ٥ دقائق ثم تحشى به السمكة وتخاط .

البعض يفضل تقليب الارز مع البصل والبهارات في رقم ٥ ثم يضاف اليه مرق السمك المغلي وتتبع نفس الطريقة السابقة .

اذا كانت سمكة الكنعد صغيرة فيستغنى عن حشوها في الوصفة السابقة وتعمل شقوق بالسكين موازية للرأس .

### المقدم

#### المقادير :

١/٢ كيلو سمك (هامور - صبيطي) حسب الرغبة

٢ - ٣ أكواب أرز

بصلتان مفرومتان

١/٢ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون + ليمونة سوداء كاملة مثقبة

٢ مسمار ، حبتان هيل مفتوحتان جزئياً ، ٢ عود دارسين

فلفل أسود وملعقة صغيرة بهارات متنوعة

١/٢ ملعقة صغيرة كركم

٢ - ٣ فص ثوم منقوق مع قليل من الملح ، وفص ثوم مقطع شرائح

١/٢ كوب لوبية مسلوقة ومصفاة

حبة طماطة كبيرة مقطعة قطع صغيرة

فلفل خضراء حارة مفرومة

باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة أو ملعقة صغيرة



كزبرة جافة محمصة ومطحونة

٢ - ٣ ملاعق أكل دهن

زعفران منقوع في ماء ورد (اختياري)

ملح وعصير ليمون حسب النوق

### الميدم بالجريش

يستعاض عن الارز في الوصفة السابقة

بالجريش المشفشف (انظر مجبوس الجريش مع اللحم)  
وعندما يضاف مرق السمك يجب أن يتساوى سطح  
الجريش مع ماء السلق . ثم تتبع باقي الوصفة كما ورد  
في الميدم .

### برياني السمك

#### المقادير :

٢/٤ كيلو سمك ويفضل الهامور أو الكندع .

٢-٣ كوب أرز منقى ومغسول ثم منقوع في ماء بارد .

حبثان بطاطة مقطعة الى ٤ اقسام + حبة بطاطة

مكعبات ١ سم ٣ .

٣ حبات طماطة .

بصلتان متوسطتان مفرومتان فرما خشنا أو مقطعتان

حلقات حسب الرغبة .

بصلة مقطعة شرائح رفيعة .

٢-٣ ملعقة صغيرة بهارات منوعة + ١/٢ ملعقة صغيرة

مسحوق كزبرة وكمون محمص ومطحون .

فللفة خضراء حارة مفرومة ، ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل

مفروم (اختياري) .

٣ فصص ثوم مدقوقة مع ١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم .

٤ ملاعق أكل كزبرة خضراء مفرومة

ملعقة صغيرة عصير ليمون أو حسب النوق .

ملح حسب النوق .

عود دارسين + ٣ حبات فلفل أسود صحيح + ٢ عود

مسما + ٣ حبات هيل مفتوح جزئيا .

قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٢ كوب ماء ورد .

٤-٥ ملاعق دهن .

#### الطريقة :

١ - يزال سغط السمك وينظف ويغسل ثم يوضع في  
قدر متوسط ويضاف اليه قليل من الماء وتضاف  
اليه البهارات الصحيحة ورشه كركم وفص ثوم  
مقطع شرائح وملعقة أكل بصل مفروم وبعض  
أعواد الكزبرة .

٢ - بمجرد ان ينضج السمك يرفع عن النار ويملح  
ويترك لمدة ٥ دقائق . يصفى ويزال الجلد العظم  
ويقطع السمك قطعاً صغيرة أو يبلع .

٣ - يعد الحشو وذلك بتقليب البصل في القدر  
المتوسط على نار متوسطة ويرش بالماء حتى يلين  
ويميل لونه الى اللون البني يضاف الدهن  
والبهارات والسمك واللوبة والكزبرة ويقبل المزيج  
لبضع دقائق تضاف الطماطة والملح وعصير  
الليمون ، مذاق ويرش بقليل من ماء الورد ،  
تخفف النار ويغلى القدر ويترك لمدة ٥ - ١٠  
دقائق ثم يرفع الحشو .

٤ - يقلب الارز في الدهن المتبقى (يضاف دهن  
حسب الحاجة) ثم يصب عليه مرق السمك الحار  
والليمونة السوداء ، بعد ان يغلي المزيج لمدة ٣  
دقائق يجب أن يمتص الارز الماء كله الا قليلا  
ويمكن اضافة أو تقليل الماء حسب الحاجة ، يغلى  
لمدة ٥ دقائق ثم تخفف النار ويترك لمدة ١٥  
دقيقة .

٥ - يقلب الارز باستعمال شوكة كبيرة ثم يغم  
السمك في جزء من الارز ويصب عليه ماء الورد  
ويغلى القدر بإحكام ويترك على نار هادئة جدا  
ليترس (يتسكّر) لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ويفضل  
وضع قطعة معدنية تحت القدر ، ويمكن وضع  
القدر في فرن هادئ .



## الطريقة :

٩ - يسكب في صحن تقديم كبير بحيث يغطى الارز الابيض بالارز الموجود في قعر القدر ثم يصف عليه السمك والبطاطة . ويرش بشرائح البصل ومكعبات البطاطة ويقدم .

## ملاحظة :

يمكن اضافة  $\frac{1}{4}$  كوب روب في خطوة ٤ مع المقادير الاخرى .

## برياني الريبان

يمكن الاستعاضة عن السمك في الوصفة السابقة بـ ٢ كوب ربيان مقشر ومنظف .  
مع الاستغناء عن دك الريبان بالبهارات والثوم بل تضاف الى البصل بعد قليه ثم يضاف الريبان وتتبع نفس الوصفة السابقة من رقم ٣- .

## السمك المحلي

سمكتان متوسطتان او حسب الرغبة (الشعري ، الفسكر ، الصافي) .  
٢-٣ فصوص ثوم .  
ملقعة صغيرة ملح او حسب النوق .  
١ - ٢ ملقعة صغيرة بهارات متنوعة وفلفل أسود .  
بضع قطرات من عصير الليمون .

## الطريقة :

١ - يصفط السمك جيدا وتقطع الزعانف وتزال المصارين (الامعاء) ويغسل جيدا ثم تعمل فيه شقوق موازية للرأس على بعد  $\frac{1}{4}$  بوصة ابتداء من الرأس حتى الذيل (لا يشقق الصافي) ثم يترك جانبا .

١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع حلقات سمكها ٢ سم (١ بوصة) .

٢ - ينق الثوم والبهارات والزنجبيل وملقعة صغيرة ملح مع اضافة عصير الليمون ثم يدعك السمك جيدا . يترك لمدة ٥ دقائق .

٣ - يحمر السمك والبطاطة تحميرا بسيطا في مقلاة صغيرة او قدر متوسط حتى يقاربان على النضج وتقلي كذلك شرائح البصل ومكعبات البطاطة .

٤ - في قدر متوسط يحمر البصل في الدهن حتى يلين ثم تضاف الطماطة والكزبرة المفرومة والفلفل الاخضر المفروم والملح حسب النوق ويقلب المزيج جيدا ثم يضاف السمك والبطاطة ويترك على نار هادئة مع اضافة ما يلزم من السائل للنضج السمك ويترك حتى يتشرب ويتبقى قليل من السائل ثم يرفع السمك والسائل المتبقي من القدر .

٥ - يملء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء وتضاف اليه البهارات الصحيحة . عند غليان الماء وملح حسب النوق .

٦ - يضاف الارز ويترك يغلي مع تقلبيه من اسفل الى اعلى حتى لا يلتصق بقاع القدر . عندما يستوي نصف استواء يصفى .

٧ - يرص  $\frac{1}{2}$  مقدار الارز في قاع القدر ثم يصف عليه السمك والبطاطة ويصب عليهما السائل ثم يسكب باقي الارز على المقدار وتبغ فيه حبات الهيل والبهارات الصحيحة . توضع شرائح البصل ومكعبات البطاطة المقلية على السطح وترش بماء الورد وما يتبقى من دهن القلي الحار .

٨ - يترك على نار هادئة جدا ويفضل وضع صفيحة معدنية تحت القدر أو وضعه في فرن هادئ لمدة ٤٥ دقيقة .



## السّمك المشوي

كيلو سمك اوحسب الرغبة ويفضل الميّد او الينم .  
ملح .

### الطريقة :

١ - ينظف السمك جيّدا ولا يصفط وتزال المصارين  
عند الرغبة فالبعض يفضل شيه نون فتح بطنه  
وتنظيفه ونلك لابقاء الشحم المتوفر في البطن .

٢ - يدعك بكمية وافرة من الملح ويدعك كذلك البطن  
عند فتحه من الداخل وكذلك الفم والخياشيم .

٣ - يشوى على الفحم حتى ينتفخ الجلد ويحمر ثم  
يقرب على الجهة الاخرى كما يمكن شيه في شواية  
الفرن باستخدام درجة حرارة ٢٥٠ ف لمدة ٧  
الى ١٠ دقائق لكل جهة ، وملاحظته حتى لا يحترق .

٢ - يدق الثوم والملح والبهارات وعصير الليمون ثم  
يجفف السمك للتخلص من الماء الزائد  
باستخدام ورق نظيف

٣ - يدعك السمك بالثوم والبهارات ويجب مراعاة  
دعك البطن والخياشيم والفم والشقوق .

٤ - يترك لبضع دقائق ثم يحمى الدهن ويقلّى فيه مع  
مراعاة قلبه على الجانب الآخر حتى ينضج .  
يقدم مع الشيلاني وشرايح الليمون .

### ملاحظة :

يمكن تقليب السمك في الدقيق او نخالة القمح  
قبل قليه ونلك للمحافظة على القشر .

صالونة السمك





## صالونة السمك (المطفي)

البصل ويميل لونه الى البني

المقادير :

سمكة شعري اوفسكرو متوسط الحجم مقطعة الى ٣-٤

قطع حسب الحجم

كوب بصل مفروم

١/٢ كوب لوبية جافة مسلوقة (اختياري)

حبة بطاطس كبيرة مقطعة الى ٤ قطع (اختياري)

باقة كزبرة خضراء مفرومة (حشيش)

حبة طماطة كبيرة

ملعقة صغيرة زنجبيل طري مفروم (اختياري)

٢-٣ فص ثوم

ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملعقة اكل بهارات متنوعة

رشة فلفل اسود

عود دارسين

ليمونة سوداء كبيرة مثقبة

( صبار ) بحجم الجوزة منقوع في كوب ماء حار

٣-٤ اكواب ماء مغلي

فلفة خضراء مفرومة (اختياري)

٢ ملعقة صغيرة معجون طماطة

ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف محمص ومطحون

الطريقة :

١ - يصفط السمك وينظف ويقطع الى ٣-٤ قطع

بالعرض اى في خطوط موازية للرأس

٢ - يندق الثوم مع البهارات وعصير الليمون

والزنجبيل ثم يدعك به السمك ويترك جانبا ويدعك

البطاطس كذلك

٣ - تحمر البطاطس قليلا في الدهن ثم ترفع وتوضع على

ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد

٤ - يقلب البصل في قدر متوسط ويرش بالماء كلما

التصق بقاع القدر يقلب وتعاد العملية حتى يلين

٥ - تضاف ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن يقلب البصل ،

تضاف باقى البهارات واللوبة ويقلب المزيج جيدا

ثم تضاف الكزبرة الخضراء

٦ - تضاف الطماطة ومعجون الطماطة والملح ويقلب

المزيج جيدا

٧ - يضاف ماء نقع الصبار بعد تصفيته وتضاف

الليمونة السوداء وعود الدارسين والبطاطس والماء

ويترك على النار وتقلب من حين لآخر حتى تنضج

البطاطس

٨ - اثناء نلك يحمر السمك تحميراً خفيفاً ثم يسقط

مباشرة في الصالونة المعدة في خطوة ٧

٩ - يحمص الكمون والكزبرة ثم يندق ويضاف الى

الصالونة

١٠ - تترك الصالونة على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥

دقيقة ثم تقدم مع المحمر أو العيش الشيلاني

ملاحظة :

البعض لا يقلي السمك كما في خطوة ٣ ويكتفي بدعكه

بالبهارات والثوم واضافته في خطوة ٩ كما في الطريقة

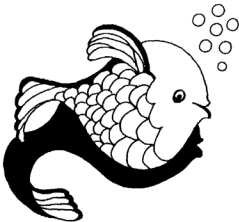
السابقة

يمكن تحمير السمك مع البطاطس في خطوة ٣ ثم

استخدام قليلا من دهن قلي السمك لقلي البصل

في خطوة ٥ يضاف السمك بعد خطوة ٨ مع

اتباع الباقي العملية كما ورد في الوصفة





## مجبوس الريان

### المقادير :

- ٢ كوب ربيان منظف وطازج (حوالي ١ كيلوبقشوره)
- ٢ - ٣ اكواب ارنز مغسول وموضوع في مصفاة
- ٢ عود دارسين ، ٢ عود سمسمار ، ٢ حبة فلفل اسود ،  
١/٢ ملعقة بهارات متنوعة وكركم .
- بصلتان كبيرتان مفرومتان .
- ٢/٣ ملعقة صغيرة لومي اسود مطحون
- ١ - ٢ ليمون اسود صحيح متقرب .
- ٣ فصوص ثوم .
- باقة كزبرة خضراء مفرومة او ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- محمصه ومطحونه .
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة او حسب الرغبة .
- فلفلة خضراء حارة مفرومة .
- ١/٢ كوب لوبه مسلوقة او ماش مسلوقة ومصفى

### (اختياري)

- ٤ - ٥ ملاعق اكل دهن
- ٣ حبات هيل مفتوحة جزئيا .
- قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد
- (اختياري) .

### الطريقة :

- ١ - يغسل الريان جيدا ثم يوضع في قدر متوسط ويضاف اليه ماء مغلي بحيث يغطيه ثم تضاف اعود الدارسين والسمسمار والفلفل الاسود وفص ثوم مقطع شرائح وملقعة اكل بصل مفروم ، و ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات وكركم يغلي لمدة دقيقة واحدة فقط . ثم يصفى ويحتفظ بماء السلق ويملح ويغلي مع ليمونه سوداء منقبة لمدة دقيقتين .

- ٢ - يجفف القدر ويقلب فيه البصل حتى يحمر قليلا ويلتصق بالقدر . يرش بالماء ويعاود التقليب . والرش كلما التصق البصل حتى يلين البصل ويصبح لونه بنياً .

- ٣ - يضاف الدهن ويضاف الريان والثوم المدقوق والبهارات وورشة كركم والفلفل الاخضر يقلب المقدار جيدا . يضاف اللومي الاسود المطحون واللوبه او الماش يقلب ثم تضاف الطماطه المفرومة ويقلب لمدة ١٠ دقائق ثم يرش بقليل من ماء الورد ويغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠-١٥ دقائق .

- ٤ - يرفع الحشوتضاف ٢ ملعقة اكل دهن ثم يقلب الارز مكانه حتى يبدأ في الالتصاق بقاع القدر ويضاف اليه ماء سلق الريان الحار ( ٣ - ٤/٢ كوب ) بحيث يغطيه وعندما يغلي المزيج يتساوى معه في السطح (يضاف الماء او يقلل حسب الحاجة) . ويغلي لمدة ٣-٥ دقائق . ويضاف الدارسين وحبات الفلفل الاسود والسمسمار .
- ٥ - يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة على الاقل .

- ٦ - يدفن الحشو في جزء من الارز ويرش بماء الورد والزعفران ويغطي القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة ليترسى (يتسكّر) ويفضل وضع قطعة معننية تحت القدر او وضّر القدر في فرن هادئ .

- ٧ - يسكب في طبق كبير بحيث يوضع الريان على سطح الارز ويقدم مع الدقوس .

## مجبوس الريان بالجريش

- تتبع نفس الطريقة مع استخدام الجريش المشفشف بدلا من الارز عند اضافة ماء السلق يجب ان يتساوى مع الجريش قبل الغليان ثم يضاف من ماء السلق اذا لزم الامر . كما يمكن اضافة ١/٢ كوب حب . مكسر الى الجريش قبل تشفيغه ( طريقة التشفيف انظر مجبوس الجريش مع اللحم ) ص ٤٨



## المربين • او ( المحموس )

### المقادير :

كيلو ربيان بقشوره

٣ اكواب أرز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد وملح •

٢ - ٢ بصلة كبيرة مفرومة ( حوالي كوبين ) •

١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة •

١/٢ ملعقة اكل كركم •

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق هيل •

ملعقة صغيرة ليمون اسود مطحون •

٣-٢ فص ثوم مدقوق مع الزنجبيل والفلفل الاخضر المفروم •

٤-٥ ملاعق اكل دهن •

عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٢ حبات فلفل اسود ، ٤

حبات هيل مفتوحة جزئيا •

ملح حسب النوق •

باقعة صغيرة حشيش مفروم ( كزبرة خضراء ) •

زعفران منقوع في ١/٢ كوب ماء ورد •

بصلة صغيرة مقطعة شرائح تقلى في ٤-٣ ملاعق اكل دهن حار •

### الطريقة :

١ - يغسل الربيان جيدا ويفضل دعه بقليل من الطحين والملح وتركه لبضع دقائق ثم غسله مرة اخرى ، تقطع رؤوسه ثم يوضع في قدر متوسط ويصب عليه ماء مغلي بحيث يغطيه ويضاف اليه ١/٢ ملعقة اكل كركم ويترك حتى يغلي ثم يضاف الملح ويترك حتى ينضج •

٢ - يصفى بمجرد ان ينضج الربيان ( مع الاحتفاظ بماء السلق لاستعماله في مرقق جباب الربيان ) ويقشر مع ازالة العرق الاسود ويترك في مصفاة •

٣ - في قدر متوسط يقلب البصل والليمون الاسود على النار ويرش بالماء كلما التصق البصل بقاع القدر

• ، حتى يلين البصل تماما ويصبح لونه بنيا تضاف البهارات والملح والكركم ومسحوق الهيل والثوم ويقلب لبضع دقائق ثم يضاف الربيان ويقلب المزيج لمدة ٣-٥ دقائق •

٤ - يضاف الدهن ويقلب المزيج لبضع دقائق واخيرا يضاف الحشيش ويقلب ويرش بقليل من ماء الورد ثم يغطى القدر ويترك لبضع دقائق على نار هادئة ثم يرفع من القدر •

٥ - يملأ قدر متوسط الى ثلثيه بالماء ويغل مع بضع حبات من الهيل والدارسين والفلفل الاسود والمسمار عندما يغلي الماء يضاف الملح حسب النوق •

٦ - يضاف الارز الى الماء ويقلب لبضع ثواني حتى لا يلتصق بالقاع ويترك ليغلي ويستوي نصف استواء • بعدها يصفى •

٧ - اثناء ذلك تقلى بصلة مقطعة شرائح او حلقات في ٣-٤ ملاعق اكل دهن على نار حامية •

٨ - يصب الارز المصفى في القدر ويغلى الربيان في جزء منه • ويصب عليه ماء ورد والزعفران والبصل المقلي مع الدهن • ويغطى القدر ويترك على نار هادئة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر •

٩ - يترك لمدة لاتقل عن ٣٠-٤٥ دقيقة بعدها يرفع الربيان جانبا ويسكب الارز في صحن تقديم كبير ويوضع الربيان على وجهه ويقدم مع الدقوس •





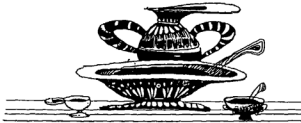
## صالونة الريبان

### المقادير :

- ٥ - والفلفل الاخضر والملح والطماطة ويقلب لمدة ٥ -  
٧ دقائق ويضاف الدهن اذا لزم الامر .
- ٤ - يضاف معجون الطماطة ويقلب المزيج جيدا  
ويغلى جزئيا ويترك على نار هادئة لبضع  
دقائق .
- ٥ - يصفى ماء الصبار ثم يضاف وكذلك ٣-٤  
اكواب ماء حار ويضاف الدارسين والليمونة  
المتقبة ويترك حتى يغلي .
- ٦ - تخفف النار ويغلى القدر جزئيا وتضاف الكزبرة  
المحمص . بعد ١٠ دقائق يذاق ويعدل الطعم  
حسب الذوق .
- ٧ - تقدم مع الشيلاني .

### ملاحظة :

يمكن غسل الريبان جيدا وسلقه كما في خطوة  
(١) بدون تقشير ثم يبرد . في خطوة ٢ يقشر بمجرد ان  
ينضج مع ازالة العرق الاسود . بهذه الطريقة يمكن  
تلافي الانكماش الذي يطرأ على الريبان عند سلقه بعد  
تقشيريه .



## ارشادات عامة حول اعداد الجباب

يمكن اعداد مرق وعجينة الجباب او الجباب  
المحشية قبل اعداد الجباب بيوم وحفظها في التلاجة او  
الفرزير ويجب مراعاة صف الجباب في صينية او علبة

- ٢ كوب ربيان مقشر ومغسول . (حوالي كيلو بقشوره)  
٢ عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٢ حبات فلفل اسود ،  
قليل من البهارات المنوعة مع الكركم .  
بصلة مفرومة .  
٣ فص ثوم كبير مدقوق .  
حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع حمرة تحميرا خفيفا .  
باقة صغيرة كزبرة مفرومة .  
ملعقة صغيرة بهارات منوعة او حسب الرغبة و  
ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر مفروم .  
فلفلة خضراء حارة مفرومة .  
حبة طماطة مقطعة ٤ قطع .
- ٢-٢ ملاعق صغيرة معجون طماطة .  
٢-٢ ملاعق اكل دهن .  
ليمونة سوداء متقبة .  
كوب لوبية مسلوقة او ١/٢ كوب سبانج او سلق مفروم  
( اختياري ) .  
صبار (تمر هند) بحجم الجوزة منقوع في كوب ماء حار

### الطريقة :

- ١ - ينظف الريبان جيدا ثم يوضع في قدر متوسط  
ويغلى بالماء ويضاف اليه البهارات الصحيحة  
وقليل من البهارات المنوعة والكركم وفص ثوم  
مقطع شرائح وملعقة اكل بصل مفروم وقليل من  
الكزبرة الخضراء . يغلى لمدة دقيقة واحدة فقط .
- ٢ - يصفى ويحتفظ بماء السلق .

- ٣ - يقلى البصل في قدر متوسط . عندما يلتصق  
بقاع القدر يرش بالماء ويقلى وتعاد العملية حتى  
يلين البصل ويميل لونه الى البني . يضاف الدهن  
والربيان والثوم والبهارات ويقلى جيدا ثم تضاف  
البطاطة واللوبية او السبانج والكزبرة والزنجبيل



مبطنة بالورق المشمع وتغطيتها بورقة اخرى حتى  
لاتلتصق الجباب بعضها البعض .

في اليوم التالي يغلى المرق ويترك الجباب لينوب  
التج قليلا ثم تكور باليد وتسقط في المرق ويعددها تتبع  
باقى خطوات اعداد الجباب . كما يمكن حفظ الجباب  
مطبوخة في المرق في الفريزر وتسخن قبل التقديم يمكن  
حفظ المرق بعد تقديم الجباب في الفريزر واستخدامه في  
المرّة التالية التي تعد فيها الجباب ، كما يمكن تقديمه  
كشورية شهية ومغذية .

## جباب الريبان

### اولا : عجينة الجباب

كيلو ربيان طازج

٢ - ٢ ١/٢ كوب طحين عيش خشن .

١/٢ ملعقة اكل كركم .

٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الزنجبيل الاخضر  
والفلفل الاخضر البارد او الحار حسب الرغبة .  
ملعقة صغيرة بهارات متنوعة .  
لفلفل اسود مطحون حسب الرغبة .  
باقية صغيرة حشيش مفروم ( كزبرة خضراء ) .  
بضلة صغيرة .

ماء دافئ لبل الايدي ولتماسك العجينة حسب الحاجة

ملح حسب النوق ( حوالي ملعقة اكل ) .

### مقادير الحشو :

٢-٣ بصلات كبيرة مفرومة .

فص ثوم صغير ( اختياري ) مدقوق مع الزنجبيل  
والفلفل . ملعقة صغيرة بهارات متنوعة مع رشّة هيل  
٢-٤ ملاعق اكل كشمش .

٢-٤ ملاعق اكل لوز مسلوق ومقطع ( اختياري ) .

باقية حشيش ( كزبرة ) مفرومة .

١-٢ ملعقة اكل لومي اسود مطحون .

قليل من الريبان مقطع قطع صغيرة جدا ( اختياري ) .

### مقادير المرق :

بصلة مفرومة .

٢-٤ حبات طماطة مفرومة .

قرعة صغيرة او شلغم (لفت) .

باقية صغيرة سلق ان وجد

ملعقة صغيرة بهارات متنوعة .

لومي اسود مثقب ( اختياري )

٢ جزر

باقية صغيرة حشيش(كزبرة مفرومة) .

١/٢ كوب صبار ( تمر هند ) منقوع في كوب ماء مغلي .

٢-٣ ملاعق صغيرة معجون طماطة ( اختياري ) .

ماء مغلي يملأ قدر كبير الى منتصفه . ويمكن استخدام

ماء سلق الريبان

٤-٥ ملاعق اكل دهن او حسب الحاجة .

### الطريقة :

١ - يحمى الدهن في قدر كبير ويقلب فيه البصل حتى  
يلين ثم تضاف باقي مقادير المرق ماعدى  
الحشيش والصبار . ويقلب المزيج جيدا يضاف  
الحشيش ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ثم  
يضاف الماء والصبار المصفى بحيث يتكون مرق  
خفيف ، يغطى ويترك ليغلي ثم يضاف الملح  
ويعدل الطعم باضافة الليمون او المزيد من الماء  
يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى وقت  
الاستعمال .

٢- يعد الحشو وذلك بقلب البصل في قدر متوسط  
موضوع على النار ويرش بالماء كلما التصق بالقاع  
ويقلب المزيج وتعاد عملية الرش والتقليب حتى يلين  
البصل .

٣- تضاف باقي مقادير الحشو ماعدى الحشيش  
والدهن . ويقلب المزيج جيدا فوق نار متوسطة ثم  
يضاف الدهن ويقلب المزيج جيدا . يضاف  
الحشيش والملح ويقلب المزيج جيدا ثم يذاق لتعديل  
الطعم . تخفف النار ويغطى القدر ويترك على نار  
هادئة لمدة ٥ دقائق .



على الحشو بالمعلقة وتجمع الاطراف الى الوسط وتصف الكرات في صينية كبيرة ( تتكون كرات لينة ) .

٩ - يغلى المرقق وتسقط فيه الكرات باناءة وتترك على النار حتى تنضج يذاق المرقق ويعدل الطعم ويغلى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة .

١٠ - تسكب الجباب في أطباق عميقة وتصب عليها المرقق وتقدم مع العيش المشخول .

#### ملاحظة :

١ - البعض يفضل تحمير الجبة تحميرا خفيفا في الدهن الحار بعد أن تنضج في خطوة رقم - ١٠ -

- يقشر الربيان ويغسل جيدا ثم يصفى جيدا ويطحن بمكيئة طحن اللحم .

- يرفع  $\frac{1}{4}$  كوب من طحين العيش ويضاف الباقي الى الربيان مع العجن المستمر حتى تتكون عينة قابلة للتشكيل ويضاف الطحين او الماء الدافئ حسب الحاجة .

- تضاف البهارات والثوم والملح حسب النوق وتطحن مرة ثانية في ماكينة طحن اللحم مع رأس بصل مقطع وتعجن جيدا باليد ويضاف الحشيش وتذاق لتعديل الطعم .

- تمسح اليد بالدهن وتؤخذ قطعة صغيرة (  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ) تكور وتقرع باستخدام اصابع اليدين ثم تحشى بمعلقة صغيرة من الحشو ويضغط

جباب الربيان





## اليبولة

صنف خليجي قديم اقتصادي ولذيذ

### المقادير :

- ملعقة اكل لومي أسود مطحون
- ١ ١/٢ كيلو ربيان بقشوره (١ - ١/٤ كيلو ربيان مقشر)
- ٨ أكواب طحين لجميع الاستعمالات
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة
- ٣ بصلات متوسطات
- ١/٨ ملعقة صغيرة كركم
- ٣ حبات طماطة كبيرة عود دارسين
- باقة كزبرة خضراء أو بقونس مفروم
- ٣ أعواد مسمار
- ٣ فصوص ثوم منقوقة
- ٣ حبات فلفل أسود
- ١ فلفل أخضر حار أو حسب الرغبة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ٢ - ٣ ملاعق اكل دهن
- ٢ ملعقة اكل زبدة سائحة لتعديل اليبولة
- ١/٤ كوب زبدة سائحة

### الطريقة :

- ١ - يقشر الربيان ويغسل جيدا ثم يوضع قدر متوسط ويضاف اليه الماء الى نصف القدر ويضاف الدارسين والفلفل الاسود والكركم والمسمار ورشة من البهارات المتنوعة و ١/٢ فص ثوم مقطع شرائح وقليل من أعواد الكزبرة
- ٢ - يترك على نار هادئة حتى ينضج
- ٣ - يصفى مع الاحتفاظ بماء السلق ثم يقطع الربيان قطع صغيرة جدا
- ٤ - يقلب البصل في قدر متوسط ( ويفضل قدر الهريس الصغير ) على نار هادئة حتى يحمرونه ثم يرش بالماء ويقلب
- ٥ - يضاف الدهن والربيان وجميع المقادير ما عدى الطحين والماء ويقلب جيدا لمدة ٥ دقائق ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة

- ٦ - يضاف ١/٢ مقدار ماء سلق الربيان ، يغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلي
  - ٧ - يضاف الطحين والماء المتبقي الى الربيان بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى لا يتكتل ويمكن اذابة الطحين في ماء السلق المتبقي وتصفيته ثم اضافته الى الربيان مع الخلط المستمر ويفضل استخدام مضارب خشبي او ملعقة خشبية كبيرة
  - ٨ - يضاف ماء دافئ حسب الحاجة حتى تتكون عجينة رخوة جدا متجانسة وتضرب على نار هادئة
  - ٩ - تضاف الزبدة السائحة مع الضرب المستمر وتخفف النار ويغطى القدر ويترك لمدة لا تقل عن ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر
  - ١٠ - يضاف الملح ويخلط ثم يذاق ثم تضاف زبدة سائحة حسب الرغبة
  - ١١ - يغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة لا تقل عن ٢/٤ ساعة ويحرك بين حين وآخر ويلاحظ ويزاد بالماء الدافئ اذا لزم الامر
  - ١٢ - يضرب جيدا حتى تختفي قطع الربيان تماما يذاق ويمكن اضافة ملح مذاق في ماء دافئ اذا لزم الامر
  - ١٣ - يسكب في صحن عميقة قليلا ويساوى سطحه بالزبدة السائحة وتعمل حفرة في وسط الصحن يصب فيها قليلا من الزبدة
- ملاحظة :**
- تنوب الزبدة مع حبة هيل وفردة تمر ويزال الزبد الابيض ثم تستعمل
- للتنوع :**
- يمكن استبدال الربيان في الوصفة السابقة بنفس المقدار من السمك حيث ينظف ويسلق في خطوة رقم (١) ثم يزال العظم والقشر المتبقى وتتبع نفس الطريقة السابقة



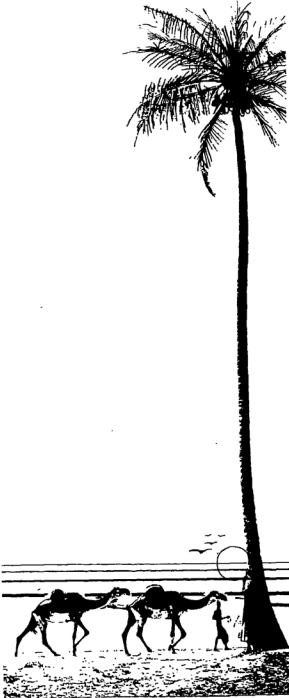
## الكباب (سرطان البحر) المسلوق

المقادير :

- كيلو كباب
- ملعقة اكل كركم
- ملح حسب الذوق
- تمرّة او تمرتان \*

الطريقة :

- ١ - تغسل الكباب جيدا ثم توضع في قدر ويضاف لها ماء بحيث يغطيها بحوالى ٢ سم ، وتترك حتى يغلي الماء \*
- ٢ - تضاف ملعقة اكل كركم ويضاف الملح ثم يهرس التمر ويصفى ويضاف الى ماء السلق \*
- ٣ - تترك الكباب حتى تنضج ويمكن اختبارها واطافة مزيدا من الماء اذا لزم الامر \*
- ٤ - تصفى ويفضل حفظها في مصفاة في الثلاجة حتى اليوم التالي ليتماسك لحم الكباب \*
- ٥ - تخرج من الثلاجة قبل وقت التقديم بمدة كافية لتستعيد درجة حرارة الغرفة ويمكن تسخينها عند الرغبة \*
- ٦ - تقدم مع الارز الابيض المشخول والتمر \*





## أطباق رئيسية عالمية

اللحم

مصعقة الباذنجان مع الصلصة  
البيضاء .

تبسي الباذنجان

استراغنوف اللحم

كري اللحم على الطريقة الهندية

كسرول المعكرونة مع الصلصة  
البيضاء .

الدجاج

الدجاج بالصلصة البيضاء

الدجاج على الطريقة الايطالية

الدجاج بالروب و النعناع

الربيان والسّمك والكباب :

الربيان بصلصة الكاري

السّمك او الكباب بصلصة الكاري

الهامور المقلي

الكباب بالصلصة البيضاء

الربيان بالصلصة البيضاء

السّمك بالصلصة البيضاء

السّمك بصلصة الطماطة والصبّار ( تمر

الهند )



# الأطباق الرئيسية العالمية





## مصعقة الباذنجان مع الصلصة

### البيضاء

طبق يوناني

المقادير :

كيلو باذنجان مقطع حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم منقوع في ماء مملح  
بصلتان كبيرتان مقطعة بسمك  $\frac{1}{4}$  سم  
فلله خضراء باردة مقطعة بسمك  $\frac{1}{4}$  سم ( اختياري )  
حبثان طماطة مقطعة حلقات  
دهن للقلي

مقادير القيمة :

$\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم طازج او متلج  
٢ - ٢ ملاعق اكل بقونس او نعناع مفروم  
بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً  
٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح  
٢ - ٣ ملاعق اكل صنوبر محمر او لوز مسلووق ومقشر ومقطع  
ملعقة صغيرة بهارات متنوعة ( مسحوق كزبرة ، كمون ، فلفل اسود ، دارسين ومسمار )  
ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم  
علبة معجون طماطة صغيرة  
ملح وعصير ليمون حسب النوق

مقادير الصلصة البيضاء :

$\frac{1}{4}$  كوب زبد  
 $\frac{1}{4}$  كوب طحين  
٢ - ٣ اكواب حليب  
 $\frac{1}{4}$  كوب جبن ويفضل الجبن مبروش وترفع منه ملعقة اكل للزينة  
رشة من مسحوق جوزة البوة والفلفل الاسود  
٢ ملعقة اكل فتات خبز + بضع قطرات من صلصة الشطة للزينة  
ملح حسب النوق

الطريقة :

١ - تغلى حلقات الباذنجان والفلفل والبصل كل على حدى في مقلاة مسطحة تحتوي على دهن بارتفاع ١ سم ثم تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد .

٢ - تعد القيمة وذلك بخلط اللحم المفروم مع البصل وتقليبه على نار متوسطة حتى يختفي اللون الوردي للحم عندها يزال الدهن الزائد وتضاف باقي مقادير الحشو ما عدى المعجون وعصير الليمون يقلب المزيج ويغطي ويترك على نار هادئة جداً لمدة ٥ - ١٠ دقائق .

٣ - تعد الصلصة البيضاء كما في ص ٣٢ ثم يضاف اليها الجبن وتقلب حتى يذوب تماماً ، تغطى برقائوق البلاستيك الى حين الاستعمال .

٤ - يصف  $\frac{1}{4}$  مقدار حلقات الباذنجان في قاع صحن فرن كبير ٢٢ سم × ٢٣ سم × ٥ سم ثم تضاف كمية من القيمة ثم الباذنجان والبصل والطماطة والفلفل بالتتابع ويوضع في فرن حار لمدة ٥ - ٨ دقائق .

٥ - تصب على سطحه الصلصة البيضاء بالتساوى ويعدل سطحها ثم يرش عليها الجبن المبروش وفتات الخبز ويضع قطرات من صلصة الشطة ، يغطى الصحن بورق الالومنيوم ويوضع في فرن متوسطة الحرارة ٣٥٠ ف لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة او حتى تجمد الصلصة .

٦ - قبل التقديم يوضع صحن الفرن تحت الشواية لبضع دقائق حتى يحمر سطح الصلصة ثم تقدم

ملاحظة :

في رقم ٢ - اذا كان اللحم لا يحتوى على الكثير من الشحم يقلل البصل في ٢ ملعقة اكل دهن حتى يلين ثم يضاف اللحم وتتبع نفس الطريقة السابقة .  
يمكن اتباع نفس الوصفة باستخدام الكوسة او القرنابيط على ان يسلق القرنابيط سلقاً خفيفاً قبل القلي .



## تبسي الباذنجان

### المقادير :

- كيلو باذنجان مقطع حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم منقوع في ماء مملح  
بصلتان مقطعتان حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم  
فلفل خضراء باردة مقطعة حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم  
حبثان بطاطة كبيرة مقطعة حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم  
منقوعة في ماء مملح  
٢ - ٣ حبات طماطة مقطعة حلقات بسمك  $\frac{1}{4}$  سم

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم طازج او متلج  
٢ - ٣ ملاعق اكل بقونس او كرفس او نعناع مفروم  
بصلة متوسطة مفرومة فرما ناعما  
راس ثوم منقوع مع قليل من الملح  
ملعقة صغيرة بهارات متنوعة مع مسحوق (كزبرة ،  
كمون ، فلفل اسود ، دارسين ، مسمار ،)  
ملح حسب الذوق

### مقادير الصلصة :

- علبة صغيرة معجون طماطة ( ٣ ملاعق اكل )  
١ - ٢ كوب ماء دافئ

### ملح وعصير ليمون حسب الذوق

قليل من الكرفس أو البقدونس المفروم للزينة

### الطريقة :

- ١ - في مقلاة مسطحة بها دهن بارتفاع ١ سم يقلل الباذنجان والبصل والفلفل الاخضر والبطاطة كل على حدى ، ثم تصف جميعها على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد .  
٢ - تخلط جميع مقادير الكباب ثم يشكل على شكل اقراص صغيرة تقلى في الدهن الغزير ، او تشوى في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠ ف لمدة ١٥ دقيقة اذا كان اللحم مدهنا مع مراعاة قلب الكباب في نصف مدة الشوي .  
٣ - تصف طبقة البطاطة في قاع اناء الفرن ( ٢٢ × ٢٢ )  
٢٢ × ٥ سم ) ثم تصف عليها حلقات الباذنجان ثم الكباب ثم الباذنجان مرة اخرى ويبقى البطاطة ثم البصل والطماطة والفلفل .

٤ - تعد الصلصة بخلط جميع مقاديرها وتصب على الخضروات بالتساوي ويرش السطح بالبقدونس المفروم

٥ - يوضع في فرن متوسط الحرارة ٢٥٠ ف حتى يغلي الخليط وينشف مائة تقريبا ثم يذاق المرق ويعدل طعمه ويضاف اليه كمية قليلة جدا من الماء او عصير الطماطة اذا لزم الامر .

٦ - يقدم مع الارز الابيض ، او الخبز .

### ملاحظة :

يمكن الاستعاضة عن مقادير الكباب بكيلو لحم غنم مع العظم مقطع قطع صغيرة ومسلوق مع ٢ فص ثوم ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل بصل دارسين وفلفل اسود ومسمار صحيح وقليل من الكزبرة والليمون ، على ان يحمر اللحم قليلا ويضاف بدلا من الكباب .

## استرغنوف اللحم

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم بقر او عجل فيليه مقطع مكعبات ٢ سم  
او شرائح رقيقة ١ × ٣ ×  $\frac{1}{4}$  سم  
 $\frac{1}{4}$  كوب فطر مقطع شرائح رفيعة  
 $\frac{1}{4}$  كوب بصل مفروم ناعما  
١ - ٢ فص ثوم مقطع شرائح  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل طحين لجميع الاستعمالات  
 $\frac{1}{4}$  كوب حليب بارد  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة معجون طماطة  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل كريم حامض  
 $\frac{1}{4}$  كوب ماء سلق اللحم  
ملح وفلفل حسب الذوق  
عود دارسين او ورقة غار  
حبثان فلفل اسود صحيح  
رشة كمون وكزبرة حسب الرغبة  
٢ - ٤ ملاعق اكل زبد  
ملعقة اكل خل احمر



### الطريقة :

١ - يغسل اللحم جيدا ثم يدعك بالطحين ويترك لبضع دقائق ثم يغسل .

٢ - تسيع الزبدة في قدر متوسط يقلب فيها الفطر والبصل حتى يلين دون ان يحمر يرفع البصل والفطر

٣ - يوضع اللحم والثوم في القدر ويقلب في الزيت المتبقي لبضع دقائق يضاف ماء السلق والبهارات ويغلى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى يلين اللحم .

٤ - ينوب الطحين في الحليب ويضاف الى القدر مع الخلط المستمر ويقلب المزيج جيدا ويغلى لمدة دقيقة واحدة

٥ - يضاف الفطر والبصل ومعجون الطماطة والملح حسب الذوق وملعقة اكل خل ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٦ - يضاف الكريم ويحرك المزيج لمدة بقيقتين ثم يقدم مع المعكرونة المسلوقة او الارز

## كري اللحم على الطريقة الهندية

### المقادير :

١/٢ كيلو لحم بقر مقطع مكعبات ٢ سم  
٤ ملاعق اكل طحين

ملعقة اكل بهارات هندية تحتوي على بودرة الكاري  
ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة زنجبيل طري مفروم

٢ - ٢ فصوص ثوم

١/٢ ملعقة اكل كزبرة وكومون جاف

قليل من مسحوق الدارسين

عود دارسين ، عود مسمار ، ٣ حبات فلفل اسود صحيح

فلفل اخضر حار حسب الرغبة

قليل من عصير الليمون أو الخل

حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع

حبة طماطة كبيرة مقطعة ٤ قطع

كوب بصل مفروم

طحين لغسل اللحم

### الطريقة :

١ - يقطع اللحم ويغسل جيدا ثم يدعك بقليل من الطحين ويغسل مرة أخرى

٢ - يغلى وتزال الزفرة ثم تضاف البهارات الصحيحة وملعقة اكل بصل وفص ثوم مقطع شرائح ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يقارب على النضج

٣ - يرفع اللحم ويصفى ويحتفظ بماء السلق

٤ - تدق البهارات مع الثوم وعصير الليمون أو الخل والزنجبيل وفلفله خضراء مفرومة

٥ - تخلط البهارات والطحين ويضاف اللحم والبطاطة ويقلب في المزيج جيدا

٦ - يحمى الدهن ثم يقل البصل حتى يلين ، يضاف اللحم ويقلب حتى يحمر قليلا

٧ - تضاف البطاطة والفلفل الاخضر والطماطة ومعجون الطماطة ويقلب المزيج جيدا لبضع دقائق

٨ - يضاف مرق اللحم المغلي ويقلب المزيج جيدا ثم يترك حتى يغلي

٩ - تخفف النار ويغطى القدر ويضاف الملح حسب الذوق

١٠ - تحمص قليل من الكزبرة والكومون تدق وتضاف الى الكاري قبل التقديم بعشر دقائق ويترك القدر على نار هادئة مع مراعاة تقليبها من حين لآخر حتى لا يلتصق اللحم بالقاع

١١ - يقدم مع الارز المسلوقة وشرائح الموز ومبروش جوز الهند والكشمش والآجار الهندي كما يقدم الى جانبه الجباتي واللبن المضاف اليه السكر



## كسرول المعكرونة مع الصلصلة البيضاء

ملح وفلفل حسب الذوق  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل زبد ، ملعقة اكل ملح مقدارين من  
 الصلصلة البيضاء الغليظة ص ٣٢  
 علبة صغيرة جبن مبروش (١٠٠ جم) أو  $\frac{1}{2}$  كوب  
 ٢ ملعقة اكل فتات خبز + ملعقة اكل جبن مبروش  
 رشة من جوزة البوة  
 رشه بابريكا او شطة  
 ملح وفلفل حسب الطلب  
 رشه من صلصة الطماطة الحارة

### الطريقة :

- ١ - يغلى ماء كافى لتغطية المعكرونة ثم يضاف اليه  
 الملح و  $\frac{1}{2}$  ملعقة اكل زبدة
- ٢ - تضاف المعكرونة ويترك على النار لمدة عشرين دقائق  
 او حتى تلين المعكرونة مع مراعاة التحريك من  
 حين لآخر حتى لا تلتصق المعكرونة بقاع القدر .
- ٣ - تصفى المعكرونة .

### المقادير :

- ٢ كوب معكرونة صغيرة ٣ - ٤ اكواب ماء لغلي  
 المعكرونة
- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم
- $\frac{1}{4}$  كوب بصل مفروم ناعم
- فص ثوم كبير مدقوق مع قليل من الملح
- $\frac{1}{4}$  كوب فلفل اخضر كبير ومقطع ناعم
- $\frac{1}{4}$  كوب مشروم (فطر) مقطع شرائح
- $\frac{1}{4}$  كوب زيتون اخضر مقطع شرائح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون مطحون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل ارجن او زعتر او باقة صغيرة بقدونس  
 مفروم
- ٢ ملعقة اكل معجون طماطة مذابة في ملعقة اكل ماء
- ٢ ملعقة اكل بقدونس مفروم او حسب الرغبة

### كسرول المعكرونة مع الصلصلة البيضاء





## الدجاج بالصلصة البيضاء

### المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة ( انظري خلاصة الدجاج ص ٢٦ )

مقدار من الصلصة البيضاء الغليظة ص ٣٢

٢ كوب من خلاصة الدجاج ص ٢٦

٢ ملعقة اكل فتات الخبز

١/٢ كوب طحين متبل ب ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

ملح وفلفل حسب النوق

ملعقة صغيرة فلفل اسود

١/٤ كوب دهن للقلي

كوب خضار مشكلة مقطعة مكعبات ١ سم

( بازليا - جزر - فاصوليا - فطر ) مسلوقة ومصفاة

١/٢ كوب جبن مبروش

### الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الى ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة ثم تجفف القطع جيدا وتقلب في الطحين المتبل ٢

٢ - تقلي في الدهن حتى تحمر قليلا ثم تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد • تقلب الخضروات المسلوقة في ملعقة اكل زبدة سائحة وتغطي وتترك على نار هادئة لبضع دقائق •

٣ - تعد الصلصة البيضاء الغليظة ص ٣٢ ثم تخفف بخلاصة الدجاجة حسب الثخن المطلوب وتضاف الخضار و ١/٤ كوب جبن مبروش مذاق وتتبل ثم تترك على نار هادئة حتى تغلي لمدة دقيقة واحدة •

٤ - تصف قطع الدجاج في اناء فرن وتصب عليها الصلصة ويرش عليها فتات الخبز والجبن •

٥ - توضع في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة •

٦ - توضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق حتى يحمر السطح ثم تقدم •

٤ - أثناء نك يعجن اللحم المفروم باليد قليلا للتخلص من الكتل ثم يوضع في قدر على نار متوسطة ويضاف اليه الثوم والبصل ويقلب المزيج ، تضاف ملعقتان اكل ماء ويغطي القدر وتخفف النار بعد حوالي ٥ دقائق يصفى الدهن الزائد •

٥ - تضاف المقادير المذكورة ماعدى الصلصة وما يليها ويقلب المزيج على نار متوسطة لمدة دقائق ثم تخفف النار ويغطي القدر ويترك لمدة ٥ دقائق أخرى

٦ - تضاف المعكرونة المصفاة ثم يقلب المزيج ويغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وفي هذه الاثناء يمكن عمل الصلصة البيضاء (طريقة الاعداد ص ٣٢ )

٧ - يضاف الجبن الى الصلصة مع التحريك المستمر حتى ينوب ويتبل المقدار ويذاق •

٨ - توضع المعكرونة في اناء فرن مناسب (٥ × ٤٠ سم) ويساوى سطحها ثم تصب عليها الصلصة ويعدل سطحها ثم يرش عليها فتات الخبز ويضع من الجبن المبروش وكما يرش عليها عدة قطرات من صلصة الطماطة الحارة •

٩ - تزعج في فرن متوسط الحرارة (١٨٠ م) أو ٣٥٠ ف لمدة ١٠ دقائق • توضع تحت الشواية لعدة دقائق حتى يحمر السطح ثم تقدم •

### ملاحظة :

في حالة استخدام لحم مفروم خالي من الشحم تلغى خطوة رقم - ٤ - ويستعاض عنها بقليل البصل والثوم في ٢ ملعقة اكل دهن حتى يلين ثم يضاف اللحم المفروم ثم تتبع نفس الطريقة السابقة •





## الدجاج على الطريقة الايطالية

٧ - ينوب المعجون في ٢ كوب من خلاصة الدجاج او الماء المغلي ويصب على الدجاج .

٨ - يطبخ على النار حتى يغلي المزيج ويضاف الملح وعصير الليمون ثم تخفف النار ويغطى القدر او المقللة ويترك على نار هادئة جدا لمدة ٢٠ دقيقة .

٩ - تقدم مع الارز او الخضراوات

### ملاحظة :

يمكن اضافة كمية اكبر من السائل بحيث يتكون مرق متوسط الثخن ويقدم الدجاج مع الارز .

## الدجاج بالروبو والنعناع

من الاصناف اللذيذة السهلة التحضير مناسبة للعشاء وللواتم ايضا .

### المقادير :

بجاجة متوسطة نظيفة مقطعة ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة .

اذا كانت البجاجة صغيرة فلا تقطع .

كوب روب

٢ - ٣ فص ثوم

١/٢ كوب فطر مقطع شرائح او صحيح حسب الرغبة (اختياري)

١/٢ كوب نعناع مفروم

٢ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة

١ - ٢ ملعقة اكل عصير ليمون

١/٢ ملعقة اكل ملح او حسب النوق

بصلة صغيرة مفرومة او عصيرها

فلفل اسود حسب النوق .

### الطريقة :

١ - يبق الثوم مع الملح ويضع قطرات من عصير الليمون .

### المقادير :

بجاجة متوسطة الحجم مقطعة ٨ قطع

بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة

فللفة خضراء باردة مقطعة حلقات

٣ فصوص ثوم مدقوقة مع قليل من الملح

حبة طماطة كبيرة مفرومة

١ 1/٢ ملعقة صغيرة ارجنو (نوع من البهارات الايطالية)

رشة من الكزبرة والكمون والفلفل الاسود المطحون

كوب فطر صحيح او مقطع شرائح حسب الرغبة

علبة صغيرة معجون طماطة ( ٣ ملاعق اكل )

كوب طحين متبل بالملح والفلفل

١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق البيريكا ( نوع من الشطة )

( اختياري )

عصير ليمون حسب النوق

دهن للقلي

### الطريقة :

١ - يغسل الدجاج جيدا ثم يجفف ويقلب في الطحين

٢ - في مقلاة عمقها ٥ سم او قدر متوسط الحجم

يحمى دهن كافي لتحمير الدجاج يقلب الدجاج

حتى يحمر .

٣ - يرفع الدجاج ويصف على ورق مطبخ نظيف

للتخلص من الدهن الزائد

٤ - يقلب البصل والثوم والفطر في الدهن المتبقي

حتى يلين البصل يرفعان ويصفيان على ورق

نظيف للتخلص من الدهن الزائد

٥ - يضاف دهن اذا لزم الامر ويقلب الفلفل الاخضر

٦ - تضاف قطع الدجاج والطماطة والبصل والفطر

والثوم ويقلب المزيج ثم يغطى القدر او المقللة

ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .



٢ - يدعك الدجاج بالبصل والثوم والفلفل الاسود وعصير الليمون ويغطى ويترك جانبا لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة .

٣ - يدعك الدجاج بالروب الممزوج مع النعناع والكزبرة والفطر ويوضع في صحن تقليم يمكن وضعه في الفرن .

٤ - يغطى الصحن بورق المنيوم ويوضع في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م او ٣٥٠ ف لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة او حتى ينضج تماما .

٥ - يرفع الورق ويترك الدجاج في الفرن حتى يجف السائل تقريبا .

٦ - يوضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق لأكسابه لونا ذهبيا جذابا ثم يقدم .

### الربيان بصلصة الكاري

المقادير :

١ - يدعك الربيان بقليل من الطحين ويترك جانبا لمدة ١٠ دقائق يغسل بعدها جيدا للتخلص من الطحين

٢ كوب ربيان مقشر او كيلو ربيان بقشوره

الدجاج بالروب والنعناع

١/٢ كوب بصل مفروم

١/٢ كوب فطر مقطع شرائح

١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات الكاري

٢ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة

عود دارسين ، حبة فلفل اسود ، عود مسمار ، ملح ،

رشة من صلصة الشطة

٢ ملعقة اكل زبدة

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر مفروم ( اختياري )

٣ فصوص ثوم

مقادير الصلصة :

١/٤ كوب زيت

١/٤ كوب طحين

١/٢ كوب حليب

٢ كوب ماء او مرق الربيان

١/٢ كوب جبن جدر مبروش

الطريقة :





## الهامور المقلي

### المقادير

سمكة هامور كبيرة منقطة [ حوالى كيلو من شرائح سمك هامور ]

- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة بهارات منوعة ( كزبرة ، كمون ، فلفل اسود ) .
- ٢ - ٣ فص ثوم مدقوق . وملعة اكل عصير بصل .
- ٢ - ٣ اكواب فتات خبز
- ٢ - ٢ بيضات مخفوقات متبلات بالملح والفلفل ( عدد البيض حسب حجم السمك )
- دهن للقلي .

### الطريقة :

- ١ - باستخدام سكين حادة تسليخ السمكة وتزال العظام ويقطع الرأس والذيل .
- ٢ - تقطع الى شرائح بسماك ١ ٢/١ سم طولها حوالى ١٢ - ١٥ سم .
- ٣ - يخلط عصير الليمون مع الملح والفلفل والبهارات والثوم .
- ٤ - تدعك به شرائح السمك وتترك مغطاة لمدة نصف ساعة على الأقل .
- ٥ - تغمس الشرائح في البيض المخفوق ثم تقلب في فتات الخبز على جميع الجوانب لتتغلف تماما .
- ٦ - يحمى الدهن في مقلاة عمقها ٦ سم ثم تقلى فيه قطع السمك على الجانبين حتى تنضج وتحمر ، تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد وتقدم مع البطاطة المقلية أو الخضار .

## الكباب بالصلصة البيضاء

### المقادير :

- ٢ كوب لحم وبيض كباب مسلوق ( انظري طريقة سلق الكباب ص ٨١ )

٢ - يوضع في قدر صغير ويغلى بالماء المغلي ثم يضاف اليه الدارسين والفلفل الاسود والمسمار وفص ثوم مقطع شرائح وبهارات الكاري والكزبرة المفرومة يوضع القدر على النار حتى يغلي الريبان لمدة ٢ - ٣ دقائق .

٣ - يصفى الريبان مع الاحتفاظ بالمرق .

٤ - تعد الصلصة كما في طريقة الصلصة البيضاء ص ٣٢ أو صلصة الكاري ص ٣٢ باستخدام مرق الريبان بعد اضافة ١/٢ كوب الحليب ثم يضاف الجبن المبروش ويضاف الملح .

٥ - في قدر صغير يقلب البصل في الزبدة حتى يلين ، يضاف الريبان والفطر والثوم المفروم ويقلب المزيج جيدا ، يغطى القدر وتخفف النار ويترك لمدة ٥ دقائق .

٦ - تصب على الريبان الصلصة ويحرك المزيج ويضاف الملح وصلصة الشطة حسب النوق ، ثم يغطى ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة .

٧ - يقدم مع الارز الابيض او مع الفطائر كما يمكن استخدامه لحشو الفطائر .

### ملاحظة :

يمكن سلق الريبان بقشوره بعد ازالة الرأس ، بعد ان يغلي الريبان لمدة ١٠ دقائق يصفى ويبرد ، يزال القشر والعرق الاسود وتتبع نفس الطريقة وتتبع طريق السلق هذه لتلافي الانكماش الناتج عن سلق الريبان المقشر وحتى لا يصبح الريبان يابسا .

## السمك أو الكباب بصلصة الكاري

١ - يستبدل الريبان بنفس المقدار من لحم الكباب المسلوق صفحة ٨١ أو السمك ويسلق باضافة قليل من الماء بحيث يغطيه وتضاف نفس البهارات بمجرد ان ينضج السمك يصفى ويزال العظم ويقطع السمك قطعاً كبيرة .

٢ - لا يقلل السمك مع البصل والفطر بل يضاف اليهما بعد القلي وتضاف اليه صلصة الكاري .



## الريبان بالصلصة البيضاء

تتبع نفس طريقة الريبان بصلصة الكاري الصفراء ولكن تلغى بهارات الكاري ويستعاض عنها بـ  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون جاف مطحون  
 رشة من مسحوق الفلفل الاسود وجوزة البوة والزنجبيل  
**ملاحظة :**

يمكن تقليل مرق الريبان في الوصفة السابقة الى  $\frac{1}{4}$  كوب وبعد طبخ المزيج لمدة دقيقة واحدة يوضع في صحن خاص للفرن .

يزج في فرن متوسط الحرارة ويرش السطح بالجبن المبروش وفئات الخبز يوضع قطرات من الشطة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة او حتى يجمد .

يوضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمر السطح ثم يقدم .

## السماك بالصلصة البيضاء

### الطريقة :

- ١ - ينظف  $\frac{1}{4}$  كيلو من السمك ويزال القشر .
- ٢ - يسلق السمك كما في طريقة سلق الريبان ثم يصفى ويزال العظم والقشر ويجب مراعاة عدم سلق السمك أكثر من اللازم .
- ٣ - يقطع السمك الى قطع متوسطة تصف في صحن خاص للفرن تتبل بالفلفل الاسود والملح وقليل من عصير الليمون والكزبرة الجافة المطحونة ويضع شرائح من البصل المملوح في الدهن .
- ٤ - تعد الصلصة البيضاء الغليظة ص ٣٣ باضافة ماء سلق السمك المصفى على أن لا يزيد مرق السمك عن  $\frac{3}{4}$  الى كوب .

- $\frac{1}{4}$  كوب بصل مفروم
- $\frac{1}{4}$  كوب فطر مقطع شرائح رفيعة
- ٢ - ٣ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف محمص ومطحون
- ٢ - ٣ فص ثوم مدقوق مع الملح
- ٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم او فلفل خضراء حارة (حسب الذوق)
- $\frac{1}{4}$  كوب زيتون اخضر مقطع شرائح رفيعة (اختياري)
- ٢ - ٣ ملاعق اكل زبدة
- ظهور الكبابك مفرغة ونظيفة

### مقادير الصلصة :

كما في صلصة الريبان بالكاري ص ٩٠ والطريقة كما في الصلصة البيضاء أو صلصة الكاري ص ٣٢ .

### الطريقة :

- ١ - تصمى الزبدة على النار في قدر متوسط ويقلب فيها البصل حتى يلين يضاف الثوم والبهارات ثم تضاف الكبابك وباقي المقادير ويقلب المزيج جيدا ثم يتبل المزيج ويذاق .
- ٢ - يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .
- ٣ - تعد الصلصة باستخدام  $\frac{1}{4}$  كوب ماء فقط بدلا من مرق الريبان وتخلط مع الكبابك وتغلى لمدة دقيقة واحدة حتى تتكون صلصة ثقيلة القوام .
- ٤ - تحشى ظهور الكبابك بالصلصة ويرش سطحها بفئات الخبز والجبن المبروش ويوضع ما يتبقى من الصلصة في اناء فرن صغير ويرش الوجه بفئات الخبز والجبن كذلك .
- ٥ - تزج في فرن متوسط الحرارة حتى تجمد الصلصة ثم تقدم .
- ٦ - في حالة الرغبة في تقديم الكبابك بالصلصة البيضاء مع الارز تضاف كمية اكبر من الماء ( $\frac{1}{2}$  كوب) او حسب القوام المطلوب ثم تتبل وتغلى لمدة دقيقة واحدة فقط مع الصلصة وتقدم مع الارز .



٥ - تصب الصلصة على السمك ويزين سطحها بالجين المبروش ويضع قطرات من الشطة وشرائح الفلفل الاخضر البارد .

٦ - يزع الصحن في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف حتى تجمد الصلصة (٢٠ دقيقة) يوضع الصحن تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمر السطح ثم يقدم .

في حالة الرغبة في الحصول على صلصة خفيفة القوام لتقدم مع الارز تضاف كمية اكبر من مرق السمك (٢ - ٣ اكواب) .

#### ملاحظة :

يمكن دك شرائح السمك النيئة الخالية من العظم بمعجون البهارات والثوم وتقليبها مع الدهن والبصل على نار متوسطة حتى تنضج ثم تصف في صحن الفرن وتتبع باقي الطريقة .

### السمك بصلصة الطماطة والصابار (تمر الهند)

#### المقادير :

سمكة هامور او صبيطي متوسطة او شعري كبيرة  
٢ بصلة متوسطة مقطعة حلقات رفيعة  
١/٢ كوب صبار (تمر هند) منقوع في كوب ماء دافئ  
٢ طماطة متوسطة الحجم احدهما مقطعة شرائح والآخرى مفرومة  
فلفة خضراء باردة مقطعة حلقات بسمك ١/٤ سم  
ملعقة اكل كزبرة جافة محمصة ومطحونة او باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة  
١/٢ ملعقة صغيرة كمون محمص ومطحون ورشة من مسحوق الزنجبيل  
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات متنوعة  
ملح حسب النوق  
٣ - ٤ ملاعق اكل عصير ليمون  
١/٢ ملعقة اكل معجون طماطة

باقة كزبرة خضراء او كرفس او بقونوس مفروم  
٢ - ٣ فصوص ثوم كبيرة او حسب حجم السمكة  
٢ - ٣ ملاعق اكل دهن ، ليمون مقطع حلقات للتقديم

#### الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة جيداً والبعض يفضل سلخ السمكة . تشق من الحلق حتى نهاية البطن ، تدك بقليل من الطحين والملح من الداخل والخارج ويزال العظم .  
تترك جانبا لمدة ١٠ دقائق ثم تغسل جيداً
- ٢ - تخلط البهارات والملح وتفق مع الثوم وعصير الليمون و ٣ ملاعق اكل كزبرة او بقونوس مفروم . تدك السمكة جيداً بالخليط ماعدي ١/٢ ملعقة صغيرة منه ترفع جانبا . تترك السمكة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٣ - اثناء ذلك يقطع البصل والطماطة والفلفل الاخضر وينوب الصبار (تمر الهند) في الماء ثم يصفى ويخلط مع معجون الطماطة ويضاف ملح حسب النوق .
- ٤ - يبطن صحن فرن او صينية بورق الألمنيوم ويدهن الورق بقليل من الدهن وتوضع عليه السمكة بحيث يفتح بطنها كما يفتح الكتاب .
- ٥ - تشوى السمكة في فرن درجة حرارته ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف وتخرج منه بمجرد ان تنضج .
- ٦ - اثناء ذلك يلوح البصل والفلفل وقليل من الدهن على النار حتى يلين البصل ويضاف ما تبقى من معجون الثوم والبهارات ويضاف الملح حسب النوق .
- ٧ - تصف حلقات البصل والطماطة المفرومة ونصف مقدار الكزبرة الخضراء وحلقات الطماطة والفلفل الاخضر على السمكة ثم يغطى سطحها بالكزبرة .
- ٨ - تصب عليها صلصة الطماطة والصابار (تمر الهند) . وتشوى في الفرن حتى يقارب السائل على الجفاف .
- ٩ - توضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمر السطح ثم تقدم مع حلقات الليمون .



## أولا : الخفايف الخليجية

- النخي ( الحمص )
- الباجلة ( الفول )
- السنبوسة
- كفتة البطاطسة
- كباب النخي
- كفتة النخي
- كفتة النخي مع صلصة الصبار الحلوة
- كباب الطحين مع اللحم ( كباب عروق )
- الكباب المتبل اللذيذ
- كبة حلب
- كبة الجريش

## ثانيا : الخفايف العربية والعالمية

- لحم بالعجين
- فطائر السبانخ
- الكباب العراقي المشوي
- سوفيله السبانخ والمقانق
- البتزا التقليدية
- البتزا السريعة
- همبرغر بيتزا
- الكريب
- كباب الدجاج
- الرول الصيني



الحكايا





## النخى (الحمص)

### الطريقة : -

تتبع نفس طريقة اعداد النخى .

مغذي ولذيذ وسهل التحضير

## السنبوسة

### المقادير : -

المقادير : -  
١ ¼ كوب بطاطة مسلوقة جيدا ومقطعة مكعبات  
صغيرة جدا ( ٢ حبة بطاطة متوسطة الحجم )  
كوب ماش  
كوب بصل  
¼ كوب كزبرة خضراء مفرومة  
¼ كيلو رقائق سنبوسة

ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف (محمص ومطحون)  
ملح حسب النوق ، فلفل اسود حسب الرغبة  
فلفل أخضر حار مفروم حسب الرغبة  
ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملعقة اكل دهن  
دهن للقلي  
٢ ملعقة اكل طحين يضاف اليها ٤ - ٥ ملاعق اكل ماء  
لتتكون عجينة سائلة .  
( يكفي المقدار لعمل ٣٠ سنبوسة تقريبا )

### الطريقة : -

١ - يسلق الماش في الماء العذب حتى ينضج تماما ثم  
يضاف الملح حسب النوق ثم يصفى .  
٢ - يحمى الدهن ويقلب فيه البصل حتى يلين ثم  
يضاف الماش والفلفل الاخضر ويقلب المزيج ،  
تضاف البطاطة والبهارات ويقلب المزيج جيدا  
يغطى ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٣ - تلف السنبوسة كما في الشكل ص ١١٨ وتقل  
بمسح الاطراف بمزيج الطحين والماء والضغط  
عليها .

٤ - يحمى الدهن في مقلاة عميقة وتقلي في السنبوسة  
حتى تحمر ثم تقلب وتقلي حتى تنضج ويحمر  
لونها ثم تقدم حارة .

٢ كوب نخى (حمص)

ماء عذب ، للنقع والغلي

ملح حسب النوق

¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا او بيكنج باودر او

شنان

فللة حارة

### الطريقة : -

١ - ينقى النخى ثم يغسل وينقع في الماء العذب  
ويضاف اليه البيكربونات او البيككنج باودر  
ويترك لمدة ١٢ ساعة .

٢ - يغسل جيدا ويملأ قدر متوسط الى ثلثيه بالماء  
ويغلى ثم يضاف النخى مع فللة خضراء او  
حمراء حارة .

٣ - يزاود بالماء كلما احتاج الامر حتى ينضج  
يضاف الملح ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة  
ويذاق ، يضاف قليل من عصير الليمون عند  
الرغبة .

٤ - يسكب في صحن عميقة ويصب عليه مائه ويقدم  
في الافطار والعشاء .

## الباجلة

### المقادير : -

٢ كوب باجلة ( فول كبير الحجم يابس )

ماء عذب للنقع والغلي

ملح حسب النوق

¼ ملعقة صغيرة بيكنج باودر او شنان



## ملاحظة :

- ١ - يمكن استبدال البطاطة في الطريقة السابقة باللحم المفروم ، والماش بالبازلا المسلوقة سلقا خفيفا .
- ٢ - يمكن حشو السنيوسة بالبيض المسلوق أو الجبن والنعناع المفروم

## ملاحظة :

- يمكن اضافة القليل من الفلفل الاحمر الى الحشو حسب النوق .
- حتى تصبح الكفتة هشة يمكن اضافة ملعقة اكل نشا الى البطاطة في خطوة ٢- .

## كفتة البطاطة (البطاطة جوب)

### كباب النخعي

#### المقادير :

- ١ كوب طحين نخي
- ١٧/٤ كوب ماء
- ١/٤ ملعقة صغيرة بيكرينونات الصودا
- بصلة متوسطة مفرومة
- طماطة صغيرة مفرومة
- ٢ ملعقة اكل بازلا
- فلفلة حارة صغيرة مفرومة (يمكن استبدالها بـ ٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم)
- ١/٢ ملعقة اكل كزبرة كمون وبهارات متنوعة
- كزبرة أو نعناع أو بقونس مفروم حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ملح ، فلفل أسود حسب النوق
- دهن للقلي

#### الطريقة :

- ١ - يوضع طحين النخعي بعد نخله في وعاء عميق ويضاف الى الماء حتى يتكون سائل غليظ القوام قابل للسحب ويحرك جيدا حتى يتجانس تماما .
- ٢ - تضاف باقي المقادير مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط ثم يذاق لتعديل الملح .
- ٣ - يحمى الدهن في مقلاة مسطحة بحيث لا يزيد عمق الدهن عن ١٧/٢ سم ثم تخفف النار ويصب الكباب على شكل دائرة تعدل أطرافها بالملعقة ويرش سطحها العلوي بالدهن الحار ، عند احمرار السطح السفلي تقلب وتعاد العملية .

#### المقادير :

- كيلو بطاطة
- ١/٢ كيلو لحم مفروم
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ١/٢ كوب لوز مسلوق مقشر مقطع شرائح طولية رفيعة
- باقة صغيرة كزبرة خضراء مفروم
- فص ثوم كبير
- ملعقة صغيرة بهارات متنوعة (فلفل أسود) كزبرة يابسة
- ، كمون ، ورشة دارسين
- ملح حسب النوق
- ٢ - ٣ بيض مخفوق
- فتات خبز حسب الحاجة
- دهن للقلي

#### الطريقة :

- ١ - تعد القمية كما في وصفة كبة الجريش ص ١٠٢
- ٢ - تسلق البطاطة حتى تنضج تماما وتقشر وتهرس مع الملح .
- ٣ - تشكل على شكل كرات تقعر وتحشى باستعمال ملعقة صغيرة تقفل وتشكل على شكل أقراص .
- ٤ - تحرج في البيض المخفوق ثم تحرج في فتات الخبز .
- ٥ - تقلي في الدهن الحار باستخدام مقلاة عميقة وتقدم .



٤ - يوضع الكباب في مصفاة أو يصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ويقدم حارا .

للتنوع :

يمكن اضافة  $\frac{1}{4}$  كوب ربيان مقشر ومسلوق مقطع قطع صغيرة جدا . في خطوة - ٢ -

## كفتة النخي

المقادير :

٣ اكواب نخي عيش مفلق مسلوق (نصف استواء)  
مطحون بالماكينة حوالي ٢ كوب نخي عيش جاف  
 $\frac{1}{4}$  كيلو لحم هبره مفروم  
بيضة واحدة  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل كركم  
ملعقة صغيرة بهارات متنوعة  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل ملح أو حسب النوق

كباب النخي

$\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ أو ما يكفي لتماسك العجينة  
باقة صغيرة خشيش مفروم (كزبرة خضراء)  
قليل من الثوم المنقوق مع الزنجبيل والفلفل الأخضر الحار

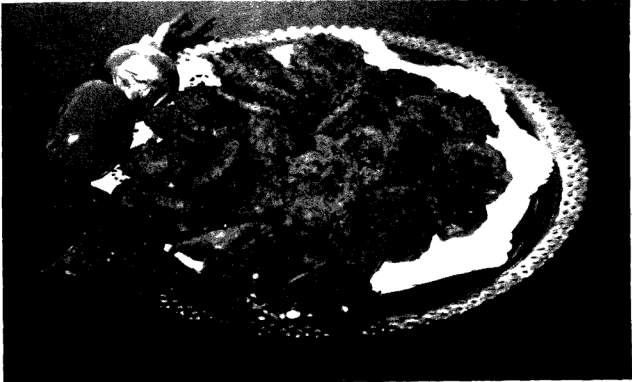
$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الحشو :

$\frac{1}{4}$  - ٢ كوب من الحشو (انظر جباب الربيان ص ٧٨ ) بيضة واحدة ودهن للقلي .

الطريقة :

١ - يغسل النخي جيدا ثم يغلى باستخدام الماء العذب حتى يستوي النخي نصف استواء .  
٢ - يطحن جيدا بمكينة طحن اللحم لينتج ٣ اكواب  
٣ - يعجن مع اللحم المفروم وجميع المقادير ما عدى الحشو وتبل اليد بالماء كلما لزم الامر .





## كباب الطحين مع اللحم (كباب عروق)

صنف عراقي

مناسب لحفلات الشاي وكذلك مع الوجبات لعائلتك

### المقادير :

- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
- ملعقة صغيرة خميرة جافة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة سكر
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة طحين لجميع الاستعمالات
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ ٣٧ م
- ماء دافئ كافٍ للعجن ( $\frac{1}{4}$  الى ٢ كوب)
- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم خشن
- باقة بقونوس صغيرة مفرومة
- باقة نعناع صغيرة مفرومة
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{4}$  كوب فلفل اخضر بارد مفروم
- فلفل اخضر حار حسب الرغبة
- بيضة واحدة مخفوقة قليلا
- ملعقة صغيرة كمون و ملعقة صغيرة كزبرة
- بهارات متنوعة حسب الرغبة
- فلفل اسود وملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- $\frac{1}{4}$  كوب روب (يمكن الاستغناء عنه)
- دهن للقلي

### الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة مع السكر والطحين في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ وتغطى وتترك في مكان دافئ حتى تخمر ويظهر على سطحها الزبد .
- ٢ - ينخل الطحين ثم يقاس وتعمل في وسطه حفرة تصب فيها الخميرة ثم يصب الماء تدريجيا مع العجن حتى تتكون عجينة رخوة قابلة للصب

٤ - تدهن اليد بقليل من الدهن أو الماء ويؤخذ قطع صغيرة من العجينة حوالى  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة وتكور وتقع وتحمى بالحشو (انظر جباب الريان) وتشكل على شكل دوائر قطرها ٤ سم .

٥ - تمسح بالبيض وتقلي في الدهن الحار ثم توضع على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد وتقدم حارة .

## كفتة النخى مع صلصة الصبار الحلوة

- ١ - ينقع كوب صبار في ٢ - ٤ أكواب ماء حار ويهرس جيدا ثم يصفى الصبار .
- ٢ - في قدر متوسط ينوب كوب سكر في ٢ كوب ماء ويترك على النار ليغلي مع ازالة الزفرة كلما ظهرت . ثم تضاف بضع حبات هيل مفتوحة جزئيا وملعقة صغيرة عصير ليمون والصبار .
- ٣ - عندما تتخن الشيرة قليلا (وذلك عند اختبارها بالملعقة فانها تنساب في خط غير منقطع من الملعقة) تترك ليغلي لمدة دقيقة اضافية .
- ٤ - تسقط فيها كفتة النخى بعد قليها ويغلى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تقدم مع الصلصة .

## طريقة أخرى

- يستخدم نفس الدهن الذى تم فيه قلي الكفتة ، تقلى بصلصة مفرومة ثم يضاف اليها الصبار المصفى وملعقة صغيرة معجون طماطة ويضع حبات هيل مفتوحة جزئيا ويمكن الاستغناء عنها . يترك ليغلي ثم يضاف السكر حسب اللزق ويحرك حتى ينوب ثم تسقط فيه الكفتة المقلية المصفاة ويحرك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة لتترسى الكفتة .
- يمكن حشو الكفتة بحشو كبة العيش العراقية

ص ٦٢



### الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطة جيدا ثم تقشر وتهرس حتى تصبح لينة تماما .
- ٢ - تضاف البطاطة الى المقادير السابقة وتعجن باليد جيدا .
- ٣ - تشكل على شكل اقراص تشوى في شواية الفرن ١٨٠م (٣٥٠ ف) لمدة تتراوح بين ١٥ - ٢٥ دقيقة مع مراعاة قلب الاقراص في منتصف مدة الشوي .
- ٤ - تقدم بعد رشها بقليل من السماق وتزينها باوراق النعناع .

### ملاحظة :

- اذا لوحظ ان الخليط لين يمكن اضافة ٢ - ٣ ملعقة اكل طحين حتى يتماسك الخليط .
- يمكن قلي الكباب في مقلاة عميقة مملوءة بالدهن الحار مع مراعاة تقليبها .

## كبة حلب

صنف عراقي

### المقادير :

- ٢ كوب ارز
- ١/٢ كيلو لحم مفروم
- ١/٢ كوب لوز مسلووق ومقشر ومقطع شرائح رفيعة او مفروم
- باقة صغيرة كرفس أو بقونوس مفروم .
- ملعقة صغيرة بهارات متنوعة (مسحوق كزبرة وكمون ودارسين وفلفل اسود) .
- ١/٢ ملعقة صغيرة كركم .
- بيضة واحدة مخفوقة قليلا .
- قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد .
- ١/٤ كوب كشمش ( اختياري )
- دهن للقلي .

تعجن للتلخض من كتل الطحين المتبقية ، ثم تغطي وتترك في مكان دافئ ( ١/٢ ساعة الى ساعة لتختمر وتتضاعف ) .

- ٢ - تضاف باقي المقادير اليها وتعجن جيدا ثم تغطي وتترك لمدة ١٥ دقيقة اضافية .

٤ - يحمى الدهن في مقلاة مسطحة غير عميقة يخلط العجين جيدا ، تخفف النار قليلا ثم يصب الكباب باستعمال ملعقة اكل وتعديل اطرافه على شكل دائرة وينثر عليها الدهن حتى ينضج السطح السفلي يقلب ويقلى حتى ينضج .

- ٥ - يوضع الكباب على ورق للتلخض من الدهن الزائد ثم يجل بالبقونوس او النعناع ويقدم .

### ملاحظة :

يمكن استخدام الطحين بالخميرة بدلا من طحين جميع الاستعمالات مع الاستغناء عن الخميرة ثم تبدأ خطوات العمل من رقم (٢) . ويقلل ١/٤ كوب من الماء

## الكباب المتبل اللذيذ

### المقادير :

كيلو لحم مفروم ويفضل خلط ١/٢ كيلو لحم غنم

مع ١/٢ كيلو لحم بقر

كيلو بطاطة

١/٢ كوب بصل مفروم ناعم

حبة طماطة متوسطة مفروما فرما ناعما او حسب الرغبة

١/٤ كوب طحين نخي

٣ ملاعق اكل طحين

٢ ملعقة اكل فتات الخبز

بقونوس مفروم حسب الرغبة

بيضة واحدة مخفوقة

١/٢ ملعقة اكل بورة كري

١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة مطحونة

١/٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون

ملح وفلفل اسود وعصير ليمون حسب النوق



## الطريقة :

يختفى اللون الوردي ثم يزال الدهن الزائد .

٥ - تضاف البهارات والملح واليقدونس المفروم واللوز بقلب ثم يرش بما يتبقى من ماء الورد ويغطى ويترك على نار هادئة جدا لمدة ١٠ دقائق

٦ - تبل الايدى بالماء البارد أو ماء ورد وتقسم العجينة الى كور صغيرة تفرد في راحة اليد تحشى باستخدام ملعقة صغيرة تقفل وتشكل على شكل بيضاوي ثم تضغط بأناة براحة يد واحدة مع تدويرها بالاصابع مع الضغط بالتساوى حتى تتماسك العجينة جيدا .

٧ - تقلى في الدهن العميق الحار جدا حتى تحمر . تترك في المصفاة أو على ورق للتخلص من الدهن الزائد ثم تقدم حارة أو باردة .

## ملاحظة :

يجب ان لا يختلط الحشو مع قشر الكبة الخارجية حتى لا تنتفك اثناء القلي .

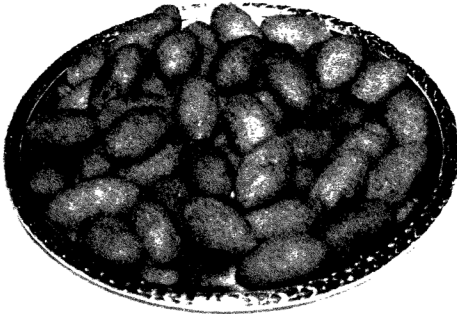
١ - ينقى الارز ثم يغسل جيدا . تغلى ٢ - ٤ اكواب من الماء في قدر متوسط ثم يضاف الكركم والملح ويضاف الارز بحيث يغطيه الماء بحوالي ١ سم ويترك حتى يستوى نصف استواء ( يضاف ماء اذا لزم الامر ) ثم يصفى للتخلص من الماء الزائد . ويترك ليتهدر في فرن هادئ لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

٢ - يترك الارز في صينية كبيرة حتى يبرد قليلا .

٣ - تعمل حفرة وسط الارز تضاف فيها البيضه وملح اذا لزم الامر ثم تبل اليد بماء الورد ويعجن الارز جيدا حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل (اذا كانت العجينة لينة يمكن اضافة قليلا من النشا أو البطاطة المسلوقة جيدا بعد هرسها) .

٤ - يقلل اللحم في قليل من الدهن في قدر متوسط أما اذا كان اللحم مدهنا فيقلب على النار حتى

كبة حلب





## كبة الجريش

( صنف عراقي )

حارا جدا ثم تسقط فيه الكبة وتقل لمدة حوالي ٤ - ٥ دقائق او حتى تتمر . توضع في مصفاة او على ورق للتخلص من الدهن الزائد ، ثم تزين بالبقدونس وتقدم مع الروب .

### ملاحظة :

- ١ - يجب عدم طبخ الجريش اكثر من اللازم حتى يسهل تشكيل الكبة ولا تتفكك عند القلي .
- ٢ - يجب مراعاة عدم ملا القلاة بالكبة حتى لا يبرد الدهن وتتفكك الكبة .

### للتنوع :

يمكن اضافة ¼ كشمش الى الحشو

## لحم بالعجين (اسفيحة)

( صنف لبناني )

### مقادير العجينة :

- ٦ اكواب طحين
- ٢ كوب من الروب الدافئ
- كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة خميرة جافة منوية في ¼ كوب ماء دافئ
- ملعقة صغيرة ملح ، ¼ ملعقة صغيرة سكر
- ¼ كوب من الماء الدافئ لبل اليدين اثناء العجن

### مقادير الحشو :

- ٤ بصلات كبيرة (٢ كوب)
- ¼ كيلو لحم مفروم ناعما
- ¼ كوب سمن او زيت نباتي او حسب الحاجة
- ٢ ملعقة اكل ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من البهارات (كمون كزبرة جوزة بوة فلفل اسود)
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)
- ٢ ملعقة اكل بقونوس مفروم او حسب الرغبة

- ¼ كوب روب
- ٢ ملعقة اكل طحينة
- ٢ ملعقة اكل خل
- ¼ كوب صنوبر
- ٤ - ٥ حبات طماطة جامدة او ٢ كوب طماطة مفرومة .

### المقادير

### الحشو

- ٢ كوب جريش
- ¼ كيلو لحم هبرة مفروم (حوالي رطل)
- ¼ ملعقة صغيرة كركم
- بصلة متوسطة مفرومة
- بهارات متنوعة حسب الرغبة
- ماء للتطبيق يضاف اليه ملح حسب النوق
- ¼ كوب لوز مفروم
- بيضة واحدة مخفوقة قليلا (اختياري)
- باقة صغيرة بقونوس مفروم
- فص ثوم صغير مدقوق مع الملح (اختياري)
- الطريقة :

- ١ - يغسل الجريش ويصفى ثم يوضع قدر ويضاف اليه ماء كافي لتغطيته ويضاف اليه الملح والكركم ، يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجريش (١٠ - ١٥ دقيقة) .
- ٢ - يرفع الجريش من القدر ثم يسكب في صينية ليبرد ويعد الحشو كما في كبة العيش العراقية ص ٦٢
- ٣ - تعمل حفرة وسط الجريش وتصب فيها البيضة المخفوقة جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل . اذا كانت العجينة لينة يمكن اضافة قليلا من النشا اما اذا كانت العجينة يابسة يمكن بل الايدي بقليل من الماء وعجنها حتى تتماسك : ويمكن استخدام ماكينة اللحم.
- ٤ - تبل الايدي بالماء البارد ثم تؤخذ قطعة صغيرة من العجينة كحجم الجوزة وتعجن باليد ثم تقعر وتوضع في اليد اليسرى وباستعمال ملعقة يضاف اليها قليلا من الحشو ويضغط ثم تبل اليد اليمنى وتقل الكبة وتشكل على شكل اقراص او شكل بيضاوي او حسب الرغبة .
- ٥ - تملأ مقلاة عميقة بالدهن ويحمى حتى يصبح



## طريقة عمل العجينة :

١ - تنوب الخميرة في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ ثم يضاف إليها  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة سكر +  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة طحين تغطى وتترك جانبا حتى يظهر على سطحها الرّيد .

٢ - يخلط الطحين ويقاس ثم يوضع في اناء خلط كبير ويضاف اليه الملح وتعمل في وسطه حفرة .

٣ - يخلط اللبن والخميرة والزيت ثم يصب الخليط في حفرة الطحين .

٤ - يخلط الطحين مع السائل باطراف الاصابع ثم تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح لمساء

٥ - يدهن الاناء بقليل من الزيت وتسقط فيه العجينة وتقلب لدهن السطح العلوي تغطى وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .

٦ - تعجن لمدة دقيقتين وتقسّم الى كرات صغيرة بحجم الجوزة وتغطى الكرات بقطعة قماش حتى لا تجف .

## في اثناء تخمر العجينة يعد الحشو كمايلي :

- يفرم البصل فرما ناعما ثم يحمّر في الدهن في مقلاة على نار متوسطة حتى يلين .

- يضاف اليه اللحم المفروم ويحرك المزيج (يمكن ازالة الدهن الزائد) .

- تضاف التوابل والملح ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق .

- تقرم الطماطة بعد ازالة بنورها وتخلط مع الروب والخل والطحينة .

- يضاف اللحم الى خليط الطحينة ويحرك المزيج جيدا .

- تدهن صواني الفرن بقليل من الزيت .

- ترقى كرات العجين كل على حدى بسمك  $\frac{1}{4}$  سم .

- يفرّد الحشو على وجه الدوائر (٢ ملعقة اكل) وتزين

## بالصنوبر :

- تترك الاقراص في الصواني لمدة ٢٠ دقيقة .

- يحشى الفرن للدرجة ٢٠٠ م ٤٥٠ ف .

- تخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة اوحتى تحمر قليلا .

- تقدم مع الروب وحبات الرمان والليمون .

## فطائر السبانخ

صنف لبناني

## المقادير :

اولا : مقادير العجينة :

٦ اكواب طحين لجميع الاستعمالات

ملعقة صغيرة خميرة جافة مذابة في كوب ماء دافئ

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة سكر +  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة طحين

كوب زيت زيتون أو أى زيت نباتى .

١ كوب حليب دافئ .

$\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ او حسب الحاجة .

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح

## ثانيا : مقادير الحشو :

$\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  كيلو سبانخ طازج أو مثلج .

٢ كوب بصل مفروم .

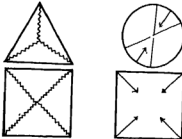
$\frac{1}{4}$  كوب سماق ( مسحوق احمر اللون لنبات ينمو على الجبال وله مذاق حامض جدا )

$\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون

$\frac{1}{4}$  كوب زيت زيتون

٢ ملعقة اكل ملح

$\frac{1}{4}$  كوب جوز مفروم ( متوسط الحجم ) او صنوبر .





## الطريقة :

- ١ - تعد العجينة كما في اللحم بالعجين وتترك لتتخمر لمدة ( ١ - ١ ½ ) ساعة وأثناء ذلك يعد الحشو .
- ٢ - يغسل السبانخ جيدا للتخلص من الاتربة .
- ٣ - يفرم البصل ناعما ثم يضاف اليه الملح ويحرك ويترك لمدة ٥ دقائق كي يذبل .
- ٤ - يعصر السبانخ بين اليدين أو يوضع في مصفاة ويضغط عليه بملعقة كبيرة للتخلص من العصارة والماء ثم يفرم .
- ٥ - يعصر البصل كما عصر السبانخ من قبل ويخلط مع السبانخ وتضاف باقي مقادير الحشو ويذاق ويعدل الطعم حسب الذوق .
- ٦ - تقسم العجينة ويؤخذ جزء منها ويغطى الباقي ثم ترق بسمك ٢ سم وتقطع على شكل دوائر ( قطرها ٦ - ٨ سم ) ١ ومربعات ( ٩ سم ) .
- ٧ - باستعمال ملعقة صغيرة تحشى وتبل أطراف الاصابع بالماء وتقلل الدوائر بسحب الأطراف الى الوسط وبذلك يشكل مثلث . أما المربعات فتقلل كما يقلل الظرف ١٠ انظر الشكل ص ١٠٣
- ٨ - توضع في صواني مدهونة وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠م° أو ٣٥٠ ف° لمدة ٢٠ دقيقة ثم تقدم مع الروب .

## ارشادات عامة حول الخفايف

السنبوسة والكفتة والقطاير والروول الصيني جميع هذه الموالح يستلزم اعدادها وقتا طويلا فيمكن اعدادها ووضعها في علبة او قدر مبطن بورق مشمع وتغطى بالورق قبل صف الطبقة الثانية وتحفظ في الفريزر .

عند الحاجة يحمى الدهن جيدا وتسقط فيه السنبوسة او الكفتة وهي مجمدة وتقلب حتى تنضج وتحمر وتصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ثم تقدم .

## الكباب العراقي المشوي

### المقادير

كيلو لحم مفروم يحتوى على الشحم ( ويفضل استخدام ½ كيلو لحم بقر مع ½ كيلو لحم غنم ) .

٢ بصلة مفرومة ناعما

باقة نعناع مفروم ناعما

باقة بققدونس مفروم ناعما

¼ ملعقة اكل كمون وكزبرة وكبابية ( نوع بهار عراقي )

جافة ومطحونة او حسب الرغبة

فلفل اسود وملح حسب الرغبة

ملعقة صغيرة عصير ليمون

٣-٤ ملاعق اكل طحين او حسب الحاجة

### الروول الصيني

### كفتة البطاطة

### السنبوسة





## • للتقديم

سماق ( مسحوق احمر لنبات ينمو على الجبال طعمه حامض جدا )

اوراق نعناع وبقودونس خبز التنور •

## • الطريقة

١ - تخلط جميع المقادير جيدا وتعجن حتى تتجانس تماما •

٢ - تشكل على اسياخ الكباب العريضة وتشوى على الفحم بحيث تقلب عندما يستوي الوجه الموضوع تجاه الفحم •

٣ - توضع الاسياخ داخل خبز التنور وتُسحب الاسياخ لتخليص الكباب منها •

٤ - ترش بالسماق واوراق النعناع الخضراء وتقدم مع النعناع والبقودونس والسلطة وطرشي الخضار وشرائح الليمون •

## • ملاحظة

يمكن تشكل الكباب بالشكل المرغوب وشبه في الفرن ٢٠٠م (٤٠٠ ف) لمدة ١٥-٢٠ دقيقة مع مراعاة قلبه في منتصف مدة الشوي •

## سوفليه السبانج والمقائق

تقدم مع السلطة كوجبة خفيفة مناسبة للعشاء

## المقادير :

مقدار من الصلصة البيضاء الغليظة • ص ٣٢

١/٢ رطل سبانج طازج او مثليج •

١/٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات

صلصة صغيرة مقطعة شرائح طويلة

٢ ملعقة اكل زبدة

كوب + ملعقة اكل لحبيب

٤ مقائق متوسطة الحجم ( كل واحدة حوالى ٢٥ جم ) مقطعة قطعاً صغيرة ) •

رشة من جوزة بوة

ملح وقليل اسود حسب الرغبة

٤ ملاعق اكل جبن برمزان مبروش •

٦ بيضات

## الطريقة :

١ - يغسل السبانج جيدا ثم يطبخ على النار مع قليل من الماء حتى ينضج •

اذا كان السبانج مثليجا فيطبخ بنون اذابة الثلج ولا يضاف اليه الماء • يصفى يضغط بين الكفين للتخلص من الماء الزائدة ويغرم •

٢ - يطبخ البصل في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى •

٣ - تنوب الزبدة على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات يضاف السبانج والبصل ويقلب المزيج حتى يجفان ثم يرفع المزيج عن النار •

٤ - تعد الصلصة البيضاء وذلك باذابة الزبدة على نار هادئة حتى تظهر فيها الفقاعات ثم يضاف الطحين مع التحريك المستمر يرفع القدر من النار ويضاف الحليب تدريجيا مع الخلط المستمر حتى يتجانس ثم يتبل يعاد وضعه على النار ويطبخ حتى ينجلي لمدة دقيقة واحدة •

٥ - يضاف المقائق والسبانج الى صلصة البشاميل ويخلط جيدا •

٦ - يضاف صفار البيض الواحدة تلو الاخرى مع الخفق المستمر ثم يضاف الجبن ويخلط جيدا •

٧ - يخفق بياض البيض حتى يغلظ ويكتسب قواما •

٨ - باستعمال ملعقة خشبية يضاف بياض البيض الى المزيج تدريجياً ويقلب بالملعقة من اسفل الى أعلى بخفة وتأتي حتى ينتهي المقدار ( لا تخلطي ولا تخفقي ) •

٩ - يصب المزيج في أثناء سوفليه المدهون ( قطره ١٨ سنتمتر ) ثم يوضع في فرن درجة حرارته ٤٠٠ ف° او ٢٠٠ م° ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم ترفع درجة الحرارة الى ٤٥٠ ف° يخبز لمدة ١٠ دقائق اضافية ثم يقدم فور اخراجه من الفرن •



## الببازا التقليدية

صنف ايطالي

مناسب لحفلات الشاي وأعياد الميلاد

يكفي المقدار لعمل ببازا مستديرة قطرها ٣٥ سم تقريبا

او مستطيلة ٣٢ × ٢٢ سم

- ٢ كوب طحين ببازا او طحين لجميع الاستعمالات
- ١/٢ ملعقة اكل خميرة جافة
- ١/٢ ملعقة صغيرة سكر
- ١/٢ - ١/٤ كوب ماء دافئ للعجن (أو حسب الحاجة)
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة اكل زيت نباتي

### الحشو :

- كوب جبن جدر مبروش
- ١/٢ كوب جبن مازولا مبروش
- ١/٢ علبة صغيرة معجون طماطة ( ٢ ملعقة اكل )
- ١ ملعقة اكل بصل مفروم ناعما ( اختياري )
- ١ ملعقة اكل زعتر او ارجنو
- ملعقة صغيرة بهارات ايطالية او يستعاض عنها بنفس المقدار من الارجنو
- ١/٢ كوب فطر مقطع شرائح
- ١/٢ كوب زيتون اخضر او اسود مقطع بعد ازالة النوى
- ١/٢ كوب مقائق مقطع حلقات ( يمكن الاستغناء عنه )
- والاستعاضة عنه بنفس المقدار من الفطر
- ٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم
- ٤ شرائح فلفل اخضر بارد للزينة
- ١/٢ ملعقة اكل دهن
- قليل من الفلفل الاسود والملح حسب النوق
- ملعقة اكل جبن برمزان

### الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة والسكر ١/٢ ملعقة صغيرة من الطحين في ١/٢ كوب من الماء الدافئ . يغطى

الخليط ويترك في مكان دافئ حتى يظهر على سطحه الزبد ( حوالى ١٠ دقائق )

٢ - ينخل الطحين والملح معا في إناء خلط وتعمل حفرة في وسط الخليط يصب فيها الزيت والخميرة وتعجن باليد مع اضافة ما يكفى من الماء المتبقى لتكوين عجينة متماسكة تنفصل عن جدار اناء الخلط .

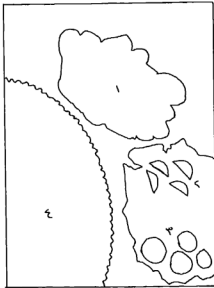
٣ - تعجن على سطح مرشوش بقليل من الطحين حتى تصبح ملساء ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تكرر .

٤ - يدهن اناء الخلط من الداخل وتوضع فيه العجينة وتقلب وذلك لدهن سطحها . تغطى بفوطة مرشوشة بالماء الدافئ ويوضع اناء الخلط في صينية عميقة او اناء آخر يحتوي على ماء حار يوضع في فرن بارد ويقلل الفرن وتترك العجينة حتى تتضاعف أو اذا ضغط عليها بالاصبع ترك ذلك اثرا .

( حوالى ٤٥ دقيقة او اكثر قليلا )

٥ - في اثناء ذلك يعد الحشو وتخلط جميع مقاديره ما عدى الجبن وشرائح الفلفل الاخضر .

- ١ كبة حلب
- ٢ فطائر السبانخ
- ٣ لحم بالعجين
- ٤ الببازا









٦ - بعد انتهاء عملية التخمر ، تعجن العجينة لبضع ثواني على سطح مرشوش بالطحين ثم ترقى بسمك ١/٤ سم على شكل دائرة أو مستطيل حسب الرغبة .

٧ - توضع العجينة في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين ويفضل تبطينها بالورق المشمع المدهون ثم تعدل اطراف العجينة .

٨ - تدهن العجينة بقليل من الزيت ثم يرش عليها نصف مقدار جبن الجدار .

٩ - يصف عليها باقي الحشو المخلوط .

١٠ - يرش باقى جبن الجدر وحلقات الفلفل الاخضر ويرش عليها جبن المازولا وجبن البرمزان .

١١ - تخبز في فرن درجة حرارة ٢٠٠°م أو ٤٠٠°ف لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج .

١٢ - تخرج من الفرن وتغطى حتى وقت التقديم وتقطع بسكين البيتزا الحادة على شكل قطاعات او مربعات تقدم مع جبن البرمزان ومسحوق الفلفل الاحمر الحار .

## ثانيا : البيتزا بالطريقة السريعة

### المقادير :

- ٢ كوب طحين بيتزا او طحين لجميع الاستعمالات .
- ٢ ملعقة صغيرة خميرة البيكنج باوبر .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢/٣ كوب حليب .
- ٢/٣ كوب زيت ( نباتي ) .
- ٢ ملعقة اكل زيت نباتي .

### الحشو :

- ٢/٣ كوب جبن برمزان مبشور .
- ١ غلية (٤) صلصة الطماطة ويمكن استبدالها بعلبة صغيرة من معجون الطماطة المخفف بالماء .
- ١ ملعقة اكل بصل مبشور ،

- ١/٤ ملعقة صغيرة زعتر أو ارجن
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل اسود .
- ١/٤ كيلو جبن مازولا مبشور .

### الطريقة :

- ١ - يحمى الفرن الى درجة ٢٠٠°م أو ٤٢٥°ف .
- ٢ - يقاس الطحين والبيكنج باوبر والملح والحليب و ١/٤ كوب زيت وتوضع جميعها في إناء ويخلط المزيج جيدا حتى تتكون عجينة لا تلتصق بجدار الاناء .
- ٣ - تعجن العجينة لمدة ١٠ دقائق ثم تقسم الى قسمين لعمل ٢ بيتزا .
- ٤ - يرق كل قسم على حدى على سطح مرشوش بالطحين وترقى العجينة حتى تصبح دائرة قطرها ٢٢ سم أو ١٢ بوصة .
- ٥ - توضع العجينة المرقوقة على صينية مدهونة وتشكل حواف العجينة .
- ٦ - تدهن العجينة بواسطة فرشاة بملعقتين من الزيت ثم ترص مقادير الحشو على العجينة بنفس الترتيب المذكور في مقادير الحشو .
- ٧ - تخبز في الفرن لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

### للتنوع :

- يمكن اضافة ١/٤ كيلو من لحم البقر المفروم المحمر مع البصل واليقونس قبل وضع جبن المازولا على وجه العجين لكل بيتزا .
- يمكن اضافة ١/٤ كوب من كل من الفطر والزيتون المقطع قبل وضع جبن المازولا على سطح العجين .





## همبرغر بتزا

المقادير :

مقدار من عجينة البيتزا التقليدية او السريعة  
ص ١٠٦ ، ص ١٠٩

الحشو :

- كوب جبن جدر مبروش
- ¼ كوب جبن مازولا مبروش
- علبة صغيرة معجون طماطة
- بصلة صغيرة مفرومة
- ٣٠٠ جم لحم مفروم
- ملعقة صغيرة بهارات متنوعة + قليل مسحوق الفلفل الاحمر الحار ويمكن الاستغناء عنه
- ملعقة اكل بقونوس مفروم
- فص ثوم مفروم
- ¼ كوب فطر مقطع شرائح ويمكن الاستغناء عنه
- شرائح من الفلفل الاخضر للزينة
- ملح وفلفل حسب النوق
- ملعقة اكل دهن اذا لزم الامر

الطريقة :

الحشو :

- ١ - يلقى البصل في الدهن قليلا اذا كان اللحم هبرة  
واذا كان اللحم يحتوي على الشحم فيخلط  
البصل واللحم والبهارات والبقدونس ويحرك  
المزيج في قدر على نار متوسطة حتى يختفى لون  
اللحم الوردي يضاف الملح ويذاق ويعمل الطعم  
يضاف معجون الطماطة ويحرك المزيج
- ٢ - تتبّع طريقة اعداد البيتزا كما في ص ١٠٦

## الكريب

يشبه قرص الطابي في المظهر والطعم  
تستخدم اقراص الكريب في تحضير الكثير من  
الاصناف المالحة والحلوة فيمكن حشوه بما يلي :

الدجاج الفواكه السمك الايس كريم الربيان  
المربى اللحم الخضروات الاجبان وغيرها

اولا : الحشو الحلو :

حشو الفواكه والتفاح ، الكمثرى ، الخوخ ،

تقشر الفواكه وتقطع قطعاً صغيرة • يضاف اليها السكر  
حسب النوق ويفضل استخدام السكر الاسمر أو  
العسل يضاف قليل من الزبدة السائحة (ملعقة صغيرة  
لكل تفاحة) • يقلب المزيج على النار قليلا حتى يسود  
لون الفاكهة يضاف زبيب وجوز مفروم ورشة من  
الدارسين (القرفة) وجوز البوة • يقلب المزيج على النار  
لبضع دقائق •

يحشى به الكريب ويلف على شكل اسطوانتي يرش  
بالسكر البودرة ويخبز في صواني مدهونة في الفرن لمدة  
١٠ - ١٥ دقيقة ثم يقدم حاراً •

حشو الموز :

يستخدم الموز الصغير الحجم حيث تلف الموزة  
بالكريب يصب عليها القطر الخفيف وتخيز في فرن  
متوسط في صينية مدهونة لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة

يدهن الكريب بالمربى ويطوى على شكل قطاعان يصب  
عليه القطر المخفف بعصير الفواكه ويقدم •

ثانيا : الحشو المالح :

- يمكن حشو الكريب بالدجاج بالصلصة البيضاء ص  
٨٨ أو السمك أو الربيان أو الكباب بالصلصة البيضاء  
ص ٩٢ ، ص ٩٣ ، ص ٩١

- يمكن حشو الكريب بالجبن والتنوع المفروم  
مضافاً اليه بضع قطرات من الشطة •

ويمكنك سيدتي تحضير الاقراص وحفظها  
ملفوفة بوبق الالمونيوم في التلاجة حتى تكون جاهزة  
عند رغبتك في تحضير أى نوع من أصناف الكريب :



## كباب الدجاج

### المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- ٣-٤ فصوص ثوم مقطعة
- باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة .
- بيضة مخفوقة ومتبلة
- بصلة صغيرة مفرومة او عصيرها
- ١/٢ ملعقة اكل بهارات
- عصير ليمونة صغيرة
- ملح وفلفل اسود حسب النوق
- ٢-٣ ملاعق اكل طحين نخي عند الحاجة
- فلفل اخضر حار مفروم حسب الرغبة

### الطريقة -

- ١ - تغسل الدجاجة جيدا ثم تسلخ ويزال العظم
  - تخلط قطع الدجاج مع باقي المقادير .
  - ٢ - تفرم في ماكينة فرم اللحم مرتين ثم تشكل على شكل اقراص .
  - ٣ - تغمس في البيض ثم تقلي في الدهن الغزير وتصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد
  - ٤ - يزين الكباب ويقدم
- ملاحظة -**
- اذا كانت عجينة الكباب لينة جداً يمكن اضافة مزيداً من طحين النخي .



- لمزيد من النكهة
- يمكن اضافة ملعقة
- صغيرة من الزنجبيل
- الاخضر الى الدجاج
- قبل فرمه .

## عجينة الكريب

كوب طحين لجميع الاستعمالات

١/٤ كوب حليب

رشة ملح

١/٤ كوب ماء او خلاصة او عصير حسب الحشو

بيضة واحدة مخفوقة قليلا

٢ ملعقة اكل زبدة سائحة

### الطريقة

- ١ - ينخل الطحين والملح في اناء خلط وتعمل حفرة في وسط الخليط .
- ٢ - تضاف البيضة + ملعقة اكل زبدة سائحة ويخلط المزيج من الوسط الى الخارج باستخدام ملعقة خشبية حتى يتجانس المقدار تماما .
- ٣ - يضاف الماء ويخلط الخليط جيدا .
- ٤ - تصب ملعقة الزبدة المتبقية في مقلاة قطرها ١٥ سم ( ٦ بوصات ) وتحمى على النار حتى تظهر الفقاعات يصب الدهن وتمسح المقلاة للتخلص من الدهن ما عدى طبقة خفيفة .
- ٥ - يخلط الخليط جيدا وتمسك المقلاة مائلة قليلا بيد وانااء الخلط باليد الاخرى ويصب ما يكفي من الخليط لتغطية سطح المقلاة بطبقة خفيفة وتدار المقلاة حتى ينساب الخليط ويغطي السطح كله .
- ٦ - تخفف النار ويترك الكريب حتى يحمر سطحه السفلي قليلا وتنفصل اطرافه عن حافة المقلاة .
- ٧ - يقلب ويترك حتى يحمر السطح السفلي .
- ٨ - تعاد العملية حتى ينتهي المقدار وتصف اقراص الكريب واحدا فوق الاخر وتغطي وتحفظ لوقت التقديم .
- ٩ - يضاف الحشو ويلف الكريب ، كما تلف السيجارة على شكل اسطواني . ثم يقدم مع صب الصلصة الحلوة أو المالحه عليه حسب نوع الصنف المعد .



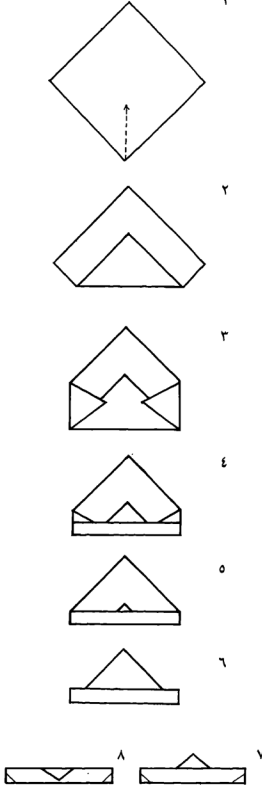
## الرول الصيني ( صنف صيني )

### المقادير :

- ٨ قطع من عجينة الرول الصيني ( ٢١ر٥ × ٢١ر٥ سم ) تكفى لعمل ٨ رولات كبيرة او ٢٢ رولة صغيرة
- ٢ كوب ملفوف ( كرنب ) مقطع شرائح رفيعة
- ١/٢ كوب قرنابيط مقطعة شرائح صغيرة
- كوب جزر يقطع حلقات رفيعة ثم يقطع شرائح رفيعة
- ١/٤ كوب سليرى ( او كرفس مقطع شرائح رفيعة )
- ٢ ملعقة اكل دهن
- ١١/٢ ملعقة صغيرة صلصة فول الصويا
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة اجينو موتو

### طريقة :

- ١ - تخلط جميع الخضروات تغسل ثم تصفى مع الاحتفاظ بقليل من الماء
- ٢ - يحمر الدهن في قدر صغير تضاف الخضروات وتقلب ، يضاف الملح واجينو موتو وصلصة فول الصويا ويقلب المزيج جيدا حتى تلتين الخضروات ، يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق
- ٣ - تقطع شرائح الرقائق الى ٤ مربعات متساوية لاعداد الرول الصغير او تستعمل كل من الرقائق على حدى لاعداد الرول الكبير
- ٤ - توضع حوالى ١/٢ ملعقة اكل من الحشوة للمربعات الصغيرة وتلف كما في الشكل وتلصق اطرافها
- ٥ - تقلى في الدهن الحار في مقلاة عميقة مع مراعاة تقلبيها حتى تنضج وتحمر تقدم حارة او باردة حسب الرغبة مع صلصة فول الصويا.





## الحلويات

أولا : حلويات خليجية

اللقيمات

صب الكفشة

البثيث

الزلايا

الخنفروش

السنبوسة الحلوة

النشاب

العقيلي

الخبيض

العصيدة

الحسو

الجلاب

الساكو

الرانكينة

البلايط بالبيض

قرص الطابي

بيض القطا

السلوق

المحلبية بالنشأ

محلبية العيش

القنص أو الفالوده

الكستر ( بر الوالدين ) ( كريم كرم )

• مربى الترنج •

ثانيا : حلويات عربية

المغلي

بلح الشام

الكليجة

البسبوسة

السفوف

ام علي

• القطايف بالقشدة •



# الحلويات





## اللقيمات

( من الاطباق الرمضانية الخليجية المحبوبة وتسمى العوامات في الاقطار العربية الاخرى

المقادير :

٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات

كوب طحين رقم ٢

٢ ملعقة صغيرة خميرة جافة

ملعقة صغيرة سكر

١/٢ كوب ماء دافئ ( ٣٧ °م )

١/٨ ملعقة صغيرة مسحوق هيل

ماء دافئ للعجن ( حوالى ٢ الى ٢ ١/٢ كوب )

دهن للقلي

مقادير الشيرة طريقة التحضير ص ٣٢

٤ اكواب سكر

٢ كوب ماء

ملعقة صغيرة عصير ليمون او عصير ليمونة صغيرة

قليل من الزعفران منقوع في ماء الورد

بضع حبات هيل مفتوحة جزئيا

الطريقة :

١ - نذاب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة

صغيرة من الطحين في ١/٢ كوب ماء دافئ يغطى

المقدار ويترك جانبا في مكان دافئ حتى يخمر

ويظهر على سطحه الزبد ( ١٠ - ١٥ دقيقة )

٢ - يخلط الطحين رقم ٢ للتخلص من قطع النخالة

الكبيرة ثم يقاس وكذلك طحين جميع

الاستعمالات

٣ - في اناء خلط كبير مناسب للعجن يخلط الطحين

وتعمل في وسطه حفرة تصب فيها الخميرة ويخلط

المزيج باليد مع اضافة الماء تدريجيا حتى تتكون

عجينة رخوة تشبه الروب ( اللبن الخائر ) في

قوامها تعجن باليد تدريجيا للتخلص من كتل

الطحين ان وجدت . ويمكن استخدام الخفافة

الكهربائية

٤ - تغطى العجينة بغطاء مبلولة بالماء الدافئ ويترك

في فرن مغلق ويوضع تحتها اناء كبير يحتوى على

ماء حار ويترك لتختمر ٢ ساعات ونصف على

الاقل

٥ - تعجن العجينة المختمرة باليد بخفة . يوضع

الدهن في مقلاة عميقة كبيرة على النار حتى يذرح

٦ - تخفف النار ثم تبل الاصابع بالماء البارد وتأخذ

كمية صغيرة من العجينة وتشكل بين السبابة

والابهام والوسطى على شكل كرة صغيرة . تدفع

بالابهام بين السبابة والوسطى لتسقط في الدهن

وتعاد العملية لباقي المقدار وتقلب اللقيمات حتى

تحمر

٧ - ثم ترفع من الدهن وتغمس في الشيرة الباردة

حتى تنتشر ثم توضع في مصفاة للتخلص من

الشيرة الزائدة

٨ - تقدم مع القهوة العربية

ملاحظة :

في خطوة رقم ٥ يمكن غرف العجينة بواسطة ملعقة

صغيرة واستخدام سكين لسحب العجينة الموجودة في

الملعقة الى اناء القلي



## صب الكفشه

المقادير :

١ ملعقة صغيرة خميرة جافة + ١/٢ ملعقة صغيرة

سكر

١/٤ كوب ماء دافئ ( ٣٧ °م )

١/٤ كوب طحين نخي ( حمص )

١/٤ كوب طحين لجميع الاستعمالات

١/٤ كوب طحين عيش ناعم

١/٤ كوب تقيق اسمر رقم ( ٢ ) ( منخول )



٥ بيضات

ملعقة صغيرة مسحوق هيل

¼ ملعقة صغيرة زعفران

¼ كوب دهن سائح ومبرد

دهن اللقي

الشيرة :

٤ اكواب سكر

٢ كوب ماء

ملعقة صغيرة عصير ليمون او ما يعادل عصير

ليمونة صغيرة

قليل من الهيل والزعفران مذاق في ٢ ملعقة

اكل ماء ورد

الطريقة :

١ - تذاب الخميرة + ¼ ملعقة صغيرة سكر + ¼

ملعقة صغيرة طحين في الماء الدافئ ويغطى ويترك

في مكان دافئ حتى يظهر على السطح الزيد ( ١٠

- ١٥ دقيقة )

٢ - ينخل كل من طحين النخعي وطحين العيش وطحين

جميع الاستعمالات والطحين رقم - ٢ - ويخلط

في وعاء عميق

٣ - يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الهيل

والزعفران ثم تضاف اليه الخميرة

٤ - تعمل حفرة في وسط المقادير الجافة ويضاف

اليها خليط البيض والدهن وتخلط مع التحريك

المستمر حتى يتكون سائل غليظ القوام يخفق

حتى يتجانس تماما ولا تبقى اية كتل

٥ - يغطى بورق مدهون بالزبدة او بغوطة رطبة ويترك

ليختمر لمدة ٤ ساعات على الاقل

٦ - يجمى الدهن في مقلاة متوسطة العمق ثم تخفف

النار وتصب العجينة بملعقة الصب او ملعقة

صغيرة وتعمل اطرافها بحيث تكون على شكل

اقراص ترش بالدهن الحار عندما يجمد السطح

السفلي تقلب وتعاد العملية على الوجه الآخر حتى

تنضج وتحمر

كما يمكن قليها في الدهن العميق كما في طريقة

قلي اللقيمات ص ١١٤

٧ - ترفع من الدهن وتغمس في الشيرة الباردة وتقلب

ثم توضع في مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة

٨ - تقدم مع القهوة العربية ويعد الافطار في شهر

رمضان

## البثيث

المقادير :

كوب تمر منزوع النوى

¼ (كوب طحين رقم ٢

¼ كوب دهن (زيد) سائح

¼ الى ½ كوب جوز او لوز مكسر

ملعقة صغيره مسحوق الهيل

¼ ملعقة صغيره مسحوق الزنجبيل او حسب الرغبة

الطريقة :

١ - يشفشف الطحين على نار هادئة حتى يحمّر

لونه

٢ - ينخل الطحين للتخلص من الكتل المتكونة ثم

يقاس ويخلط مع الهيل والزنجبيل

٣ - يعجن التمر والطحين والدهن معا حتى يتكون

خليط متكتل ولكن غير متماسك

٤ - يضاف الجوز ويقلب الخليط جيدا ثم يقدم

ملاحظة :

- يمكن وضع الخليط على النار وتقليبه حتى يتجانس

ويمكن كذلك اضافة قليل من السكر حسب النوق

- البعض يعد البثيث باستخدام كمية اقل من الطحين

( ¾ كوب) بحيث تتكون عجينة قابلة للتشكيل تشكل

على هيئة كرات او مكعبات تدرج في السمسم او جوز

الهند المبروش وتقدم مع القهوة



## الزلايبا

نوع قديم من الحلوى يعد في معظم دول الوطن العربي  
وكلنك الهند .

٤ اكواب طحين لجميع الاستعمالات

٢ ملعقة اكل خميرة جافة .

ماء دافئ كافي للعين (  $\frac{3}{4}$  -  $\frac{1}{4}$  كوب )

$\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كافي لاساباه لونا  
اصفر فاقعا ويمكن الاستعاضة عنه بصبغة طعام

صفراء اللون .

مقدار من الشيرة

دهن للقلي

### الطريقة :

١ - تنوب الخميرة في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ مع  $\frac{1}{4}$  ملعقة  
اكل سكر +  $\frac{1}{4}$  ملعقة اكل طحين ، تغطى وتترك في  
مكان دافئ حتى تختمر ويظهر على سطحها الزيد .

٢ - ينخل الطحين ثم يقاس ويوضع في اناء كبير مناسب  
للعين والتخمير .

٣ - تضاف الخميرة الى الطحين وتعجن . يضاف ماء  
الورد وما يكفي من الماء الدافئ للحصول على عجينة  
اشبه بسائل متوسط القوام يمكن صبه بسهولة تعجن  
جيذا للتخلص من الكتل ان وجدت .

٤ - يغطى الاناء بغطاة مرطبة بماء دافئ ثم يوضع في  
مكان دافئ ويترك حتى تتضاعف العجينة في الحجم (١  
-  $\frac{1}{4}$  ساعة) .

٥ - يحمى الدهن في مقلاة كبيرة عمقها ٦ سم ثم تصب  
العجينة في ابريق شاي نو فوهة صغيرة . تصب  
العجينة في الدهن الحار على شكل حلزوني ابتداء من  
نقطة تشكل منها دوائر متداخلة متدرجة في القياس حتى  
تشكل دائرة قطرها ٦ - ٨ سم حسب الرغبة .

٦ - عندما ينضج السطح السفلي تقلب وتقل حتى  
تنضج ويكون لونها اصفر ذهبي .

٧ - تغمس في الشيرة الباردة وتقلب لبضع دقائق .

٨ - ترفع من الشيرة وتترك في مصفاة للتخلص من  
الشيرة الزائدة ثم تقدم مع القهوة العربية .

## الخنفروش

هو البانكيك القديم والوصفة التقليدية تعد باستخدام  
طحين العيش الناعم بدلا من السميد وينسبة  
بيضة لكل فنجان قهوة كبير أى حوالى  $\frac{1}{4}$   
كوب اما السكر فحسب الذوق وهذه وصفة  
اخرى اقتصادية مستحدثة يستخدم فيها  
السميد بدلا من طحين العيش .

### المقادير :

٢ اكواب سميد او طحين عيش ناعم

٦ بيضات

$\frac{1}{4}$  كوب سكر

زعفران مذاق في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد

كوب ماء ورد

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فانيليا أو حسب الرغبة

$\frac{2}{4}$  ملعقة صغيرة خميرة البيكنج باور

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق هيل

دهن للقلي

### الطريقة :

١ - يخفق البيض جيذا ثم يضاف اليه السكر ويخفق  
المزيج

٢ - يخلط السميد بالخميرة والهيل .

٣ - يضاف السميد الى خليط البيض والسكر  
تدريجيا ثم يضاف ماء الورد ويخلط المزيج حتى  
تتكون عجينة قابلة للصب .

٤ - يحمى الدهن في مقلاة مسطحة بحيث يغطى  
الدهن المقلاة بارتفاع  $\frac{1}{4}$  سم .

٥ - تخفف النار وتصب العجينة في المقلاة بواسطة  
ملعقة اكل وتعدل اطرافها بحيث تصبح بشكل  
دائرة ثم يرش عليها الدهن الحار . عندما يحمر  
السطح السفلي قليلا تقلب وتعاد العملية السابقة  
للوجه الآخر حتى ينضج الخنفروش ويحمر .



- ٤ - يحمى الدهن جيدا وتسقط فيه السنبوسة وتقلي ،  
حتى تحمر ثم توزع في مصفاة لبضع دقائق  
ثم تقدم حارة او باردة مع القهوة العربية .  
ويمكن ان تحفظ السنبوسة الحلوة في علبة نظيفة  
محكمة الغطاء لمدة طويلة .

## النشاب

### المقادير :

نفس مقايير السنبوسة الحلوة مع اضافة ملعقة  
صغيرة دارسين مطحون ناعم الى الحشو

### الطريقة :

- ١ - تقطع العجينة على شكل مستطيلات  $10 \times 25$   
سم وتدهن باستخدام الفرشاة بالدهن  
٢ - تحشى وتلف كما في الشكل وتقلل الاطراف  
بمسحها بخليط الطحين والماء بنسبة (٢ : ١) .  
٣ - يقلل النشاب في الدهن الغزير ويترك في مصفاة  
ليبرد قليلا ثم يقدم



- ٦ - يوضع الخنفروش في مصفاة او على ورق نظيف  
للتخلص من الدهن الزائد ثم يقدم حارا .

### ملاحظة :

- ١ - يمكن استبدال السميد في الوصفة السابقة  
بنفس المقدار من طحين لجميع الاستعمالات .  
او طحين العيش ص ١٠  
٢ - في حالة استخدام الطحين بالخميرة بدلا من  
السميد يمكن الاستغناء عن خميرة البيكنج باوور

## السنبوسة الحلوة

تقدم في المناسبات والاعراس والاعياد وعلى مدار  
السنة ويمكن حفظها لمدة طويلة كما يمكن تسخينها قبل  
تقديمها .

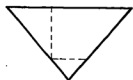
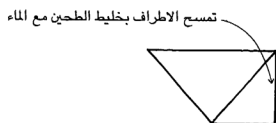
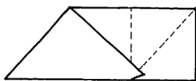
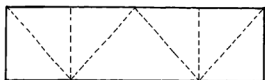
### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كوب لوز مفروم فرما ناعما  
 $\frac{1}{4}$  كوب سكر  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق هيل  
 $\frac{1}{4}$  ١ ملعقة صغيرة ماء ورد منقوع فيه قليل من  
الزعفران  
قليل من الطحين او النشا المنقوع  $\frac{1}{4}$  كوب ماء  
١٦ - ٢٠ قطعة من رقائق الفيلو الرقيقة  
دهن للقلي الغزير والدهن  
الطريقة :

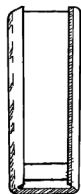
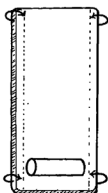
- ١ - تخلط مقايير الحشو جيدا  
٢ - تمسح الرقائق بطبقة رقيقة جدا من الدهن  
باستخدام فرشاة . تصف ٣ قطع من قطع  
العجينة على بعضها .  
٣ - تقسم العجينة الى مستطيلات  $4 \times 11$  سم  
يوضع الحشو باستخدام ملعقة صغيرة وتطوى  
العجينة على شكل مثلثات (انظري الشكل ص ١١٨)  
وتمسح الاطراف بخليط النشا او الطحين وتقلل



## طريقة لف السنبوسة



## طريقة لف النشاب





## العقيلي

العقيلي هو كيك الاسفنج التقليدي ونظرا لعدم توفر الاقران قنيما كان العقيلي يخبز على الفحم باستخدام قالب له غطاء ويوضع قليلا من الجمر على الغطاء ثم يوضع القدر على الفحم .

### المقادير :

كوب طحين لجميع الاستعمالات

٦ بيضات كبيرة الحجم

٢/٣ كوب سكر حسب الذوق

### الطريقة :

١ - يشغشف ( يقلب ) الطحين على نار هادئة حتى يبدأ لونه في التغير الى اللون البيج وتظهر رائحته

١ - العقيلي      ٢ - قرص الطابي      ٣ - اللقيمات





٢ - يذاب باقى السكر فى الماء ويترك على نار هادئة حتى يغلي .

٣ - يشفشف ( يحمص ) الطحين فى قدر على نار هادئة مع مراعاة التقليب المستمر حتى يشقر لونه ثم ينخل ويقاس .

٤ - يضاف نصف كوب دهن ويقلب المزيج جيدا .

٥ - يضاف  $\frac{1}{4}$  مزيج السكر والماء تدريجيا الى الطحين مع التقليب .

٦ - يضاف المتبقى من الدهن ويقلب ثم يضاف باقى السكر والماء تدريجيا ويذاق المزيج لتعديل طعمه

٧ - تخفف النار ثم يضاف الكشمش والهيل والزعفران المذاب فى ماء الورد ويقلب الخليص ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة او يوضع فى فرن هادئ لمدة ١٥ دقيقة على الاقل .

٨ - يسكب الخليص ويزين باللوز المقلي .

#### ملاحظة :

يمكن استبدال الطحين فى الوصفة السابقة بالسميد .

- يمكن اضافة اللوز فى خطوة - ٧ - .  
- يمكن استبدال السكر بـ  $\frac{1}{4}$  كوب تمر منزوع النوى يهرس فى ٢ كوب ماء مغلي وفى هذه الحالة تلغى خطوة ١ - ٢ ويستخدم مزيج التمر بدلا من الماء والسكر .

### العصيدة

من الاطباق الشعبية التى تقدم فى فصل الشتاء وللوالدة فى فترة النفاس :

#### المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات

$\frac{1}{4}$  - ٢ كوب سكر

$\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  كوب دهن سائى

$\frac{1}{4}$  ملعقة مسحوق الهيل حسب الرغبة

٥ - ٦ اكواب ماء

بصلة كبيرة

الميزة ثم ينخل للتخلص من الكتل ثم يقاس .

٢ - يضاف الهيل الى الطحين ويخلط المزيج حتى يتجانس .

٣ - يخفق البيض جيدا حتى يصبح هشاً ويتضاعف حجمه ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع استمرار الخفق حتى ينوب السكر تماما .

٤ - تضاف ملعقة اكل من الطحين الى المزيج وقليل من ماء الورد ثم يقلب بتأني وخفة من اسفل الى اعلى حتى يتجانس ثم تضاف ملعقة اخرى من الطحين وقليل من ماء الورد وتعاد العملية السابقة حتى ينتهي المقدار .

٥ - يصب الخليط برفق فى قالب مدهون بسخاء ويرش بالسمسم ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة  $180^{\circ}\text{C}$  او  $350^{\circ}\text{F}$  لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة

#### ملاحظة :

- يمكن استخدام الطحين رقم ٢ الاسمر المنخول  
- يمكن الاستغناء عن التشفشف فى خطوة ١

### الخبيص

#### المقادير :

٤ اكواب طحين رقم ٢ - او طحين لجميع الاستعمالات

$\frac{1}{4}$  - ١ اكواب سكر +  $\frac{1}{4}$  كوب سكر

٢ الى  $\frac{1}{4}$  كوب ماء

كوب دهن سائى او زيت نباتي

ملعقة اكل مسحوق هيل

$\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد

زعفران مذاب فى ماء ورد

#### للتنوع :

$\frac{1}{4}$  كوب كشمش ولوز او حسب الرغبة

#### الطريقة :

١ - يسيح  $\frac{1}{4}$  كوب سكر فى قدر متوسط حتى يكتسب السكر لونا بنيا محمرا ثم يصب عليه الماء بحرر .



٢ ملعقة اكل مسحوق الزنجبيل

١ ملعقة صغيرة فلفل اسود

مسحوق الهيل والدارسين ( حسب الرغبة )

او يستعاض عن البهارات بـ ٣ ملاعق اكل من بهارات الحشو

٥ بيضات مخفوقتان قليلا + ملح + فلفل اسود

مطحون طمازج

٢ ملعقة اكل دهن

**الطريقة :**

١ - يوضع السكر في قدر متوسط على نار هادئة حتى يسيح ويشقر لونه ويميل الى البني

٢ - يضاف الماء وينوب السكر جيدا ويترك على نار متوسطة حتى يغلي .

٣ - يوضع الطحين المنخول في اناء عميق ويضاف اليه الماء ويعجن حتى يتكون خليط سائل متجانس ويمكن خفقه بالخفاقة ثم يصفى للتخلص من الكتل الباقية .

٤ - يرفع القدر عن النار ثم يضاف مزيج الطحين الى الماء المغلي تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط تماما يعاد وضع القدر على نار هادئة .

٥ - تضاف البهارات والهيل مع التحريك المستمر ثم تترك العصيدة على نار متوسطة حتى تغلي مع مراعاة التحريك المستمر .

٦ - يضاف الدهن السائج تدريجيا ويحرك المزيج حتى ينفصل قليلا عن جدار القدر .

٧ - تسكب العصيدة ويزين سطحها بالحشو .

**طريقة الحشو :**

١ - يوضع البصل المفروم في مقلاة ويوضع على نار متوسطة ، يقلب حتى يحمر لونه ثم يرش عليه قليل من الماء ويقلى وتعاد العملية كلما التصق البصل بقاع المقلاة حتى يلين البصل قليلا ويميل لونه الى البني المحمر .

٢ - يضاف الدهن ويقل البصل قليلا ثم يضاف اليه البيض المخفوق قليلا بعد اضافة الملح والفلفل الاسود والهيل اليه .

**ملاحظة :**

يمكن استبدال السكر بنفس المقدار من دبس في هذه الحالة تحنف خطوة ١ - ويستخدم دبس بدلا من السكر في خطوة ٢ -

## **الحسو**

يقدم للوالدة في فترة النفاس ويمتاز بقيمته الغذائية العالية .

**المقادير :**

١ ½ كوب طحين رقم ٢ -

٣ ملاعق اكل رشاد .

١ ½ كوب دهن حيواني ويفضل دهن البقر الخالدي

١ - ١ ½ كوب سكر .

٣ بيضات

٣ ملاعق اكل زنجبيل مطحون .

ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون .

ملعقة صغيرة هيل مطحون .

٧ ¼ ملعقة صغيرة حلبة .

ملعقة صغيرة مسحوق دارسين ومسمار .

٧ ¼ ملعقة صغيرة كركم .

ملعقة صغيرة كزبرة وكمن جاف ومطحون .

رشة من الجازيو .

او يستعاض عن البهارات بـ ١ ½ كوب

من بهارات الحسو ص ١١

**الطريقة :**

١ - يغسل الرشاد جيدا وينقع في ماء عنب لمدة ١٢ .

ساعة او يغلي في قدر متوسط مملوء الى نصفه

بالماء ( ٣ اكواب ماء ) .



٢ - يصفى الرشاد وينوب السكر في ماء السلق او النقع .

٣ - ينخل الطحين للتخلص من قطع التخاللة الكبيرة ان وجدت .

٤ - يحمى كوب من الدهن في قدر متوسط حتى يبدأ البخار في الظهور منه . يضاف الطحين بالتدريج مع التحريك المستمر لمنع تكون الكتل حتى ينتهى المقدار .

٥ - تضاف البهارات ويحرك جيدا يرفع عن النار ويضاف اليه  $\frac{1}{4}$  كوب دهن حار ويحرك .

٦ - يضاف اليه ماء الرشاد ويحرك جيدا ثم يوضع على النار حتى يغلي .

٧ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف الى المزيج مع التحريك المستمر .

٨ - يذاق ويضاف سكر حسب الذوق ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر .

٩ - يصب في صحن تقديم ويفضل تقديمه حارا .

## الجالاب

يقدم للوالدة في فترة النفاس .  
نفس مقادير وطريقة الحسو ولكنه لا يحتوي على البيض ولا الرشاد وتضاف كمية اكبر من البهارات حسب النوق .

## الساكو

من الحلويات اللذيذة يقدم في المناسبات وخصوصا في فصل الشتاء يشبه في طعمه ومظهره الى حد كبير الحلواه .

## المقادير :

٤ اكواب ساكو جاف

$\frac{1}{4}$  كوب سكر لاضفاء اللون ،  $\frac{1}{4}$  كوب سكر للتحلية .

كوب دهن .

$\frac{1}{4}$  كوب جوز مكسر .

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران منقوع في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد .  
ملعقة اكل مسحوق هيل .

ماء مغلي ٤ - ٦ اكواب .

## الطريقة :

١ - ينقى الساكو ويغسل جيدا ينقع في الماء بحيث يغطيه لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يصفى ويعصر جيدا ثم يوضع في مصفاة يحصل على (  $\frac{1}{4}$  كوب )

٢ - يوضع  $\frac{1}{4}$  كوب سكر في قدر كبير ويوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يسبح السكر ويحمر لونه ويقارب لالون البني المحمر .

٣ - يضاف ماء بتاني بحيث يملء القدر الى ثلثه ( ٤ اكواب تقريبا ) ويحرك ويترك حتى يغلي .

٤ - يضاف الساكو الى القدر ويحرك ثم يضاف السكر ويحرك المزيج جيدا حتى يختفي الماء تقريبا .

٥ - يضاف الدهن مع التقليب المستمر .

٦ - يقلب على نار متوسطة ثم يغطى ويضاف الماء المغلي حسب الحاجة بين الحين والآخر حتى تختفي حبات الساكو وتصبح شفافة ( ١٥ - ٢٠ دقيقة )

٧ - يضاف ماء الورد والهيل ويحرك لبضع دقائق ثم يضاف الجوز الا قليلا منه .

٨ - يصب الساكو في صحن التقديم ويصف عليه الجوز ويترك ليبرد قليلا ثم يقدم .



## الرائكنة

### المقادير :

كوب طحين لجميع الاستعمالات او طحين رقم ٢ منخول  
 $\frac{1}{4}$  كوب + ٢ ملعقة اكل زبدة او سمن  
 ملعقة صغيرة مسحوق هيل ناعم  
 ٢٤ فردة تمر او رطب ويفضل ازالة النوى وحشو التمر  
 او الرطب بقطعة جوز او لوز  
 قليل من الجوز او الفستق المطحون للزينة

### الطريقة :

- ١ - تسبح الزبدة على نار متوسطة في قدر صغير تقلب على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات
- ٢ - يضاف الطحين مع التقليب المستمر حتى يتجانس الخليط

### الرائكنة

٢ - يقلب على النار حتى يحمر لونه ويميل الى اللون البني الفاتح

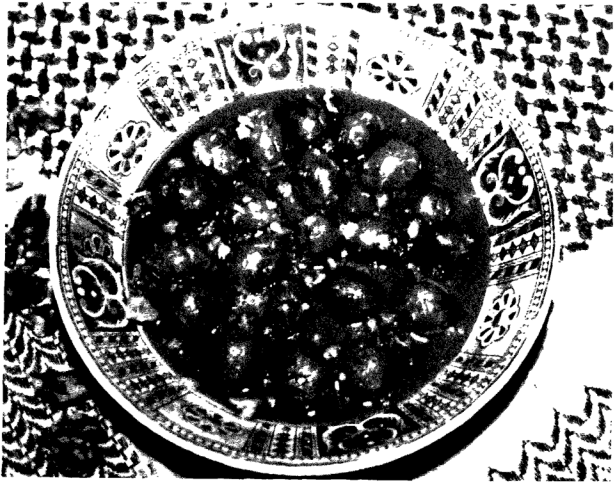
٤ - يضاف مسحوق الهيل ويقلب

٥ - يصف الرطب او التمر في صحن التقديم ، ثم يصب عليه خليط الطحين والزبدة بحيث يتساوى معه في السطح

٦ - يرش عليه قليل من الجوز او الفستق المغروم ويترك حتى يبرد قليلا ثم يقدم مع القهوة العربية

### ملاحظة :

البعض يشفشف الطحين قبل الاستعمال في هذه الحالة يجب نخله للتخلص من الكتل المتكونة ثم يقاس ويستخدم





## البلايط بالبيض

الشعرية يضاف الهيل ويقلب بتأني يغطى القدر ويترك حتى يمتص الماء .

٢ - يضاف ماء الورد والزعفران يقلب بتأني يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٤ - اثناء ذلك يخفق البيض جيدا ويقل في الدهن الحار على شكل اقراص .

٥ - يسكب البلايط في طبق التقديم ويغطى باقراص البيض .

طريقة اخرى : البلايط المقلى :

يمكن قلى البلايط في الدهن قبل سلقه ثم اضافة ما يكفي من الماء لتغطيته ويضاف ثلث السكر تهدأ النار ويقلب المزيج قليلا يترك حتى يمتص الماء . ثم يضاف الهيل وماء الورد والزعفران وتتبع نفس الطريقة السابقة .

ملاحظة :

يمكن الاستعاضة عن البيض بالمكسرات والكشمش حيث تضاف مع ماء الورد في الخطوة الأخيرة .

المقادير :

١/٤ كيلو بلايط (او ١/٢ علبة من الشعرية (الفرمسي) .

١/٢ كوب + ٢ ملعقة اكل سكر أو حسب النوى .

٢/٣ ملعقة صغيرة مسحوق هيل .

١/٤ كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كافى لأكسابه لونا اصفر فاقعا .

٤ - ٦ ملاعق اكل دهن .

ماء مغلي

٢ بيض مخفوق مضاف اليه ملح وفلفل اسود مطحون طازج قليل من مسحوق الهيل .

الطريقة :

١ - يملأ قدر متوسط حتى نصفه بالماء يغلى ثم تضاف الشعرية وتسلق نصف استواء ثم تصفى

٢ - يحمى الدهن في القدر تضاف الشعرية وتقلب ينوب السكر في قليل من الماء ويصب على

الساكو





## قرص الطابى

المقادير :

- ٥ بيضات كبيرة مخفوقات قليلا
- $\frac{5}{7}$  ملاعق اكل طحين لجميع الاستعمالات
- $\frac{1}{7}$  كوب ماء ورد
- قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ماء الورد كافية لأكسابه لونا اصفر فاقعا .
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الهيل
- ٢ ملعقة اكل زبدة سائحة او حسب الحاجة
- سكر للنثر ، حسب النوق
- ٢ فردة تمر مهروسة (اختياري)
- سكر ومسحوق هيل للنثر او مسحوق دارسين (قرفة)
- عند استخدام التمر
- الطريقة :
- ١ - في اناء خلط كبير وباستعمال ملعقة خشبية تخلط جميع المقادير حتى تتجانس تماما .
- ٢ - توضع المقلاة على نار حامية وباستخدام محارم المطبخ الورقية تمسح المقلاة بالزبدة السائحة

الفالوده (القصص)

وتترك المقلاة لبعض ثواني .

- ٣ - تمسك المقلاة مائلة قليلا بيد واناة الخلط باليد الاخرى على ان يخلط الخليط جيدا ، يصب قليل من الخليط (بحيث يغطي سطح المقلاة) وتدار المقلاة باليد حتى يغطي سطح المقلاة كله بطبقة رقيقة من الخليط . ويمكن استخدام ملعقة صب كبيرة .
- ٤ - تخفف النار وتوضع المقلاة على النار وتترك لمدة دقيقة واحدة او حتى يجمد السطح السفلي ويترك القرص حافة المقلاة .
- ٥ - تمسك الاطراف بتآني ويقلب القرص ليحمر الوجه الآخر .
- ٦ - يوضع القرص في صحن التقديم ويرش عليه السكر والهيل او الدارسين ويغطى .
- ٧ - تتابع العملية حتى ينتهي المقدار وتصف الاقراص واحدا فوق الآخر ويغطي الصحن .
- ٨ - يقدم ساخنا او باردا ويمكن لفه على شكل اسطواني او مثلثات .





## بيض القطا

( السلوق المحشي بالجوز )

من الاصناف الخليجية القيمة والتي للأسف تكاد

تنسى .

**المقادير :**

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات

١/٢ كوب دهن عداني او زبدة سائحة

١/٢ كوب حليب

١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الهيل

سكر بودرة

## الحشـو

١/٢ كوب جوز او لوز مفرم

١/٤ كوب سكر ناعم

ملعقة اكل ماء ورد او حسب الرغبة

قليل من مسحوق الدارسين ( اختياري )

## الطريقة :

١ - يغلى الحليب ويترك ليبرد :

٢ - يخلط الطحين بالهيل في اناء ثم تعمل في وسطه

حفرة يصب فيها الدهن او الزبدة السائحة

وتعجن .

٣ - يضاف الحليب تدريجيا مع استمرار العجن

حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل وتترك جدار

الاناء .

٤ - تشكل العجينة على شكل كرات صغيرة تقعر

باليد المبلولة ثم تحشى بالحشو باستخدام ملعقة

صغيرة . وتقل وتكرر او تشكل على شكل

اصابع او كرات صغيرة او حسب الرغبة .

٥ - تقلى في الدهن الحار في مقلاة عميقة مع التقليب

حتى تحمر على جميع الجوانب .

٦ - ترفع من الدهن وتوضع في مصفاة للتخلص من

الدهن الزائد ويترك لتبرد قليلا .

٧ - توضع في كيس يحتوي على سكر ناعم ويرج

الكيس حتى تتغلف تماما بالسكر او تدحرج في

السكر الناعم او يرش عليها السكر الناعم .

٨ - ثم تقدم ساخنة او باردة .

## السلوق

تتبع نفس الطريقة في ببيض القطا الى رقم ٣ حيث

تشكل العجينة على شكل اقراص صغيرة يضغط في

وسطها بالابهام حتى تلتوي ثم تقلى وتتابع العملية من

رقم ٥ .

## المحلبية ( النشا )

من الاصناف السهلة والمغذية تقدم في شهر رمضان

وعلى مدار السنة .

## المقادير :

٤ اكواب حليب .

٤ ملاعق اكل نشا (طحين نرة)

١/٢ كوب سكر او حسب الرغبة .

٢ - ٣ ملاعق اكل ماء ورد

٤ - ٥ حبات هيل مفتوحة جزئيا .

قليل من خيوط الزعفران او المكسرات او جوزالهند

والدارسين والكشمش او الفستق المبروش .

## الطريقة :

١ - يذاب النشا في ١/٢ كوب حليب بارد ويترك جانبا

ويصب باقي الحليب في قدر متوسط .

٢ - يضاف الهيل والسكر الى الحليب ويحرك على

النار حتى ينوب السكر .

٣ - يضاف النشا ويحرك المزيج باستمرار حتى

يشخن ويجب كشط قاع وجوانب القدر من الداخل

اثناء التحريك حتى لا يلتصق بها النشا .







٤ - يترك على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي بشدة لمدة دقيقة أو حسب التذوق المطلوب ، ( ويجب أن لا يغلي أكثر من اللازم حتى لا تتكون عليه طبقة سمكية بعد تبريده ) ، يضاف ماء الورد قبل أن يرفع القدر عن النار بقليل يذاق لتعديل الطعم .

٥ - تزال حبات الهيل ويصب في صحن صغيرة أو صحن تقديم عميق .

٦ - ينثر عليه جوز الهند والدارسين والكشمش والمكسرات أو خيوط الزعفران ، يترك ليبرد قليلا ثم يبرد لمدة ساعة على الأقل ثم يقدم

#### ملاحظة :

- البعض يفضل المحلبية جامدة أكثر في هذه الحالة تستخدم ٦ ملاعق اكل نشا بدلا من ٤ وتتبع نفس الطريقة السابقة ويذاق في خطوة ٤ لتعديل طعم السكر اذا لزم الامر .

- يمكن استبدال ماء الورد بماء الزهر واستبدال الهيل بقليل من ( ١/٨ ملعقة صغيرة ) مسحوق المستكة المدقوقة مع ملعقة اكل سكر وتضاف بمجرد أن يغلي المزيج في خطوة ٤ ويفضل ربطها في شاشة نظيفة تدلى في خليط المحلبية بعد أن تغلي .  
- يمكن استبدال السكر بالعسل وإضافة ١/٢ كوب قشدة إلى المحلبية بعد خطوة ٥ .

### محبية العيش

نفس طريقة أعداد محلبية (النشا) ولكن يستعاض عن النشا بطحين العيش الناعم (انظري طريقة أعداد طحين العيش ص ١٠) .

### القنص أو الفالوده

حلوى منعشة ولذيذة من عشب بحري يشبه القش في مظهره مستورد من الصين .

#### المقادير :

ما يكفي من اعواد الفالوده لماء ١/٢ كوب بعد الضغط عليها . ( ربيع ربطه ) .

منقوعة في ١/٢ كوب ماء ورد بارد أو حليب حسب الرغبة .

٦ اكواب حليب

٣/٤ كوب سكر أو حسب الذوق

ملعقة اكل مسحوق هيل أو ما يعادلها من حبات الهيل المفتوحة جزئيا .

٣ - ٤ ملاعق اكل ماء ورد .

قليل من خيوط زعفران للتزيين .

#### الطريقة :

١ - تنقع الفالوده في ١/٢ كوب حليب أو ماء لمدة ٣٠ دقيقة .

٢ - يصب الحليب في قدر متوسط ويضاف اليه السكر والهيل والفالوده ويوضع على النار ويترك على النار حتى يغلي .

٣ - يحرك بين حين وآخر حتى تنوب خيوط الفالوده تماما (حوالي ٣٠ دقيقة)

٤ - يضاف ماء الورد ويغلي لمدة دقيقة واحدة اضافية .

٥ - يصب خلال قطعة قماش شاش نظيفة الى صحن زجاجي مناسب ويزين بالزعفران

٦ - يترك ليبرد قليلا ثم يبرد في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم .

#### ملاحظة :

- يمكن اضافة الفواكه المعلبة في الصحن ثم صب الفالوده عليه .

- يمكن اضافة بضع قطرات من المواد الملونة الخاصة بالاكل .



## بر الوالدين (كريم كرم)

- ٨ - يبرد قليلا ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعتين .  
٩ - يقلب ويصب عليه السائل البني ويقدم .

### ملاحظة :

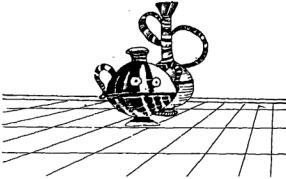
- يمكن وضع القدر المتوسط في صينية عميقة تحتوي على ماء ووضعها في فرن درجة حرارته ١٨٠م أو ٣٥٠ ف ويترك حتى يجمد (٤٥ دقيقة تقريبا) .  
- يمكن الغاء الخطوة ٢ ووضع الفواكة المعلبة أو الطازجة المقشرة والمقطعة أو المكسرات حسب النوق قبل صب الخليط في القدر المتوسط .

### المقادير :

- ١٠ بيضات  
٥ اكواب حليب  
كوب سكر أو حسب النوق  
١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق زعفران منقوع في ١/٢ كوب ماء ورد .  
ملعقة اكل مسحوق هيل  
١/٢ كوب سكر

### الطريقة :

- ١ - يملء قدر كبير حتى ريعه بالماء ثم يوضع على النار ليغلي .  
٢ - يوضع ١/٢ كوب سكر في قاع قدر متوسط له غطاء محكم ويحرك القدر على نار حامية حتى يذوب ويصبح لونه بنيا محمرا .  
٣ - يفصل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدى (يجب عدم الخفق اكثر من اللازم حتى لا تظهر فقاعات في الكريم كرم) .  
٤ - يخلط الصفار والحليب والسكر ثم يضاف الى بياض البيض تدريجيا مع التقليب بتأني من اسفل الى اعلى .  
٥ - يضاف ماء الورد والزعفران مع التقليب بخفة من اسفل الى اعلى .  
٦ - يصب المزيج في القدر المعد في رقم (٢) ثم يضاف الهيل ويقلب باستخدام ملعقة صغيرة و يغطى القدر .  
٧ - يوضع في القدر الكبير المعد في رقم (١) بحيث يصل مستوى الماء الى نصف القدر المتوسط ويوضع فوقه ثقل ويغطى القدر ويترك لمدة ٤٥ دقيقة او حتى يجمد .





## مربى الترنج

### الطريقة :

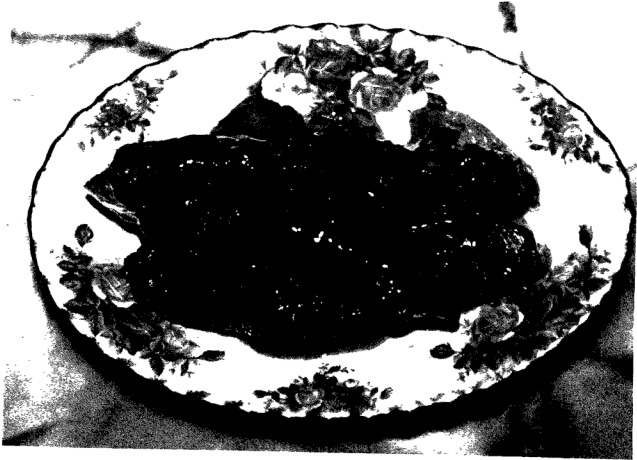
- ١ - يغسل الترنج جيدا ثم يجفف باستخدام فوطة نظيفة
- ٢ - يحك القشر الاصفر للترنج بحيث تترك منه خطوط رفيعة .
- ٣ - تقطع كل ترنجة الى نصفين ويزال اللب الحامض
- ٤ - يقطع القشر الابيض الى قطع هلالية عرضها حوالى  $\frac{1}{4}$  - ٢ بوصة .
- ٥ - يملأ قدر كبير بالماء حتى نصفه يوضع على النار عندما يغلي الماء تضاف القشور البيضاء وتقلب حتى يغلي الماء بشدة ويترك يغلي لمدة ٥ دقائق او حتى تذبل القشور وتلين مع ضغطها الى الاسفل بين الحين والآخر .

تشتهر البحرين بمربى الترنج وذلك لتوفر الترنج فيها . وتؤخذ كهدايا من البحرين الى دول الخليج المجاورة .

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو قشور الترنج البيضاء
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير ترنج
- ٢ كيلو سكر
- ماء او ماء سلق الفواكه
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء ورد
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خيوط الزعفران
- ملعقة كبيرة مسحوق هيل ، بيضة واحدة

### مربى الترنج





٦ - تصفى القشور في مصفاة كبيرة وعندما تبرد قليلا تعصر تماما للتخلص من الماء كله ثم تصف على فوطة نظيفة .

٧ - اثناء ذلك يضاف السكر في قدر كبير ويضاف اليه الماء بحيث يرتفع عنه بمقدار ٤ بوصة ويحرك المزيج جيدا حيث ينوب السكر .

٨ - تكسر بيضة فوق سطح الماء وذلك لتجميع الزبد المتكون على سطح المحلول السكرى .

٩ - عندما يتجمع الزبد حول البيضة وتستوى (على شكل قرص) ترفع ويزال معها الزبد

١٠ - يضاف عصير الليمون ويحرك المزيج جيدا من حين لآخر .

١١ - عندما يتخذ المحلول تماما تضاف القشور البيضاء وتطبخ لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على نار متوسطة .

١٢ - يضاف الهيل والزعفران وماء الورد ويحرك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، مذاق ثم تبرد ثم تعبأ في زجاجات كبيرة نظيفة جافة ويحكم غطاؤها ويجب تستخدم ملعقة او شوكة جافة لغرفها عند الاستعمال .

## الحلويات العربية :

### المغلي

حلوة طحين العيش على الطريقة اللبنانية تقدم للنفسى وكذلك على مدار السنة

### المقادير :

كوب طحين عيش

١/٤ كوب سكر

٤ ملاعق صغيرة كراوية

ملعقة شاي مسحوق القرنفل ( السمسمار )

ملعقة اكل مسحوق الدارسين ( القرفة )

ملعقة صغيرة يانسون

٨ اكواب ماء

فستق صنوبر لوز وجوز

جوز هند مبروش .

### الطريقة :

١ - يغلى الماء .

٢ - ينوب طحين العيش في قليل من الماء البارد ثم يضاف الى الماء المغلي مع التحريك المستمر .

٣ - يضاف الدارسين والكراوية وباقي البهارات ويحرك حتى يتخذ المزيج ويلتصق بالملعقة .

٤ - يضاف السكر مع التحريك المستمر .

٥ - يصب المغلي في اكواب صغيرة ويرش عليه جوز الهند والمكسرات ويقدم باردا او ساخنا .

## بلسح الشام

يتكون اساسا من عجينة الشو المقلية مضاف اليها المطيبات، الشرقية مثل الهيل وماء الورد .

### المقادير :

٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول

٢ ملعقة اكل دهن

٤ اكواب ماء

٥ بيضات

ملعقة صغيرة هيل

وملعقة صغيرة فانيليا

او حسب الرغبة

دهن للقلي

شيرة ص ٣٢

فستق او جوز مفروم للزينة

### الطريقة :

١ - يوضع الدهن في قدر على النار ويضاف اليه الماء ويترك حتى يغلي .



٢ - يرفع القدر من النار ويضاف اليه الطحين تدريجيا مع التحريك المستمر بملقعة خشبية حتى ينتهى المقدار ويخلط المزيج للتخلص من أى كتل من الطحين متبقية .

٣ - يعاد القدر الى النار بعد ان تخفف النار ويحرك المزيج جيدا (حوالى ٥ دقائق) ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة (١٥ دقيقة)

٤ - يرفع القدر عن النار وتقلب العجينة لتبرد قليلا ثم يضاف اليها البيض الواحدة بعد الاخرى مع التحريك المستمر يضاف الهيل والفانيلا ثم تعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للصب .

٥ - يوضع الدهن البارد في مقلاة مستديرة كبيرة مسطحة عمقها حوالى ٦ سم .

٦ - توضع العجينة في كيس الصب الخاص ويمسك بيد ويسكين في اليد الاخرى يضغط على الكيس وتقطع العجينة الخارجة من الطرف الآخر على شكل اصابع طولها ٧سم او حسب الرغبة .

٧ - توضع المقلاة على نار متوسطة حتى تحمر العجينة مع تقليب بلح الشام عندما يطفو الى سطح الدهن ويحمر سطحه السفلي .

٨ - يرفع بلح الشام من الدهن ويغمس في الشبيرة الباردة ثم يصفى للتخلص من الشبيرة الزائدة مع مراعاة عدم مراكمتها على بعضه البعض حتى لا يلين .

٩ - تقلب اطرافه في الفستق المدقوق ويقدم حارا او باردا .

## الكليجة

من اشهر الاصناف العراقية التقليدية

المقادير :

٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات

كوب ماء أو حليب

كوب دهن

ملقعة اكل خميرة جافة + ملقعة صغيرة سكر +

ملقعة صغيرة طحين لجميع الاستعمالات

١/٤ كوب ماء دافئ

ملقعة صغيرة ملح

بيضة واحدة

١/٤ كوب ماء ورد منقوع فيه قليل من خيوط الزعفران

### الطريقة :

١ - تذاب الخميرة في ١/٤ كوب ماء دافئ يضاف اليها السكر والطحين ويحرك المزيج ويغطس ثم يترك في مكان دافئ لمدة ١٥ دقيقة وحتى يظهر على سطحه الزيد .

٢ - ينخل الطحين والخميرة والملح في اناء ويعمل حفرة في الوسط يصب فيها مزيج الخميرة

٣ - يسيح الدهن ويبرد ثم يصب في الحفرة .

٤ - يفرك الطحين والدهن باليد جيدا حتى يختلط تماما .

٥ - يضاف الماء أو الحليب تدريجيا ببل اليد به حتى تتكون عجينة متماسكة وقوية .

٦ - تغطى العجينة وتترك لمدة نصف ساعة على الاقل

٧ - يمكن استعمال العجينة لصنع اقراص مختلفة الشكل تصف في صينية مدهونة وتثقب بالشوكه ويدهن سطحها بالبيض المخفوق .

٨ - تحشى الكليجة بالجوز المفروم الناعم مع السكر والهيل كما في مقادير حشو بيض القطا أو السنبوسة الحلوة ص ١١٧ ويبل الحشو بقليل من الماء أو ماء الورد ليتماسك أو تحشى بالتمر المنزوع النوى بعد عجنه بقليل من الدهن والهيل أو تحشى بمبروش الجبن بأنواعه المختلفة أو مبروش جوز الهند والسكر أو الكشمش والجوز المفروم مع قليل من الدارسين .

٩ - يمكن عمل اقراص صغيرة من العجينة باليد وتحشى بأى من انواع الحشو السابق ذكرها



## البسبوسة

طريقة مستحدثة لاعداد البسبوسة وهى احد الاطباق المشهورة في مصر

### المقادير :

- ٢ كوب سميد
- كوب جوز هند مبشور (اختياري)
- ٢/٤ كوب سكر
- بيضتان
- ١/٢ كوب زبد أو سمن نباتي
- ١/٤ كوب روب
- ٢ ملعقة اكل ماء ورد او ماء زهر حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة خميرة البيكنج باور
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصود
- لوز مسلوق ومقشر

### مقادير القطر (الشيرة)

- ٢ كوب سكر
- ١/٢ كوب ماء
- عصير نصف ليمونة صغيرة
- ٢ ملعقة اكل ماء او ماء زهر حسب الرغبة
- يحضر القطر كما في طريقة اعداد الشيرة ص ٣٢ ثم يترك جانبا ليبرد .
- الطريقة :

١ - ينخل السميد والبيكنج باور ويكربونات الصودا .

٢ - يخفق الزبد ثم يضاف اليه السكر مع استمرار الخفق ثم يضاف البيض وماء الورد ويخفق المزيج جيدا حتى يتجانس تماما .

٣ - يضاف ١/٢ مقدار السميد الى خليط البيض ثم يقلب باستخدام ملعقة خشبية كبيرة بحيث يقلب بخفة واناة ثم يضاف قليل من الروب وتعاد العملية بحيث يضاف خليط السميد والروب بالتعاقب حتى ينتهي المقدار .

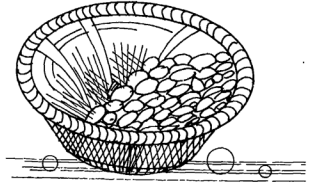
حسب الرغبة ثم يطوى القرص وتلف اطراف الفتحة بالاصابع وتبرم على نفسها ويمكن فتح العجينة بسمك ١/٢ سم على شكل مستطيل يرص على نصفه خليط التمر والدهن والهيل المهروس جيدا ثم يطوى عليه باقى العجينة وتقطع على شكل مستطيلات أو معينات صغيرة .

١٠ - يمكن استعمال القوالب الخاصة بالكليجة للسرعة والسهولة وذلك بعمل قرص من العجينة باليد وتحشى ثم تلف على شكل كرة وتوضع في القالب ويضغط عليها ، تقلب الكليجة بطرق القالب على لوحة خشبية .

١١ - تصف الكليجة في صينية مدهونة ثم يدهن سطحها بالبيض المخفوق المزوج مع قليل من الزعفران أو الفانيليا وتخبز في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج .

## الكليجة السريعة

يمكن استبدال الخميرة الجافة بخميرة البيكنج باور التي تخلط مع الطحين والملح في خطوة ٢ تحذف خطوة ١ وتعير مدة التخمير الى ربع ساعة ويتبع باقي الطريقة .





٤ - يقلب الخليط من أسفل الى أعلى بتأني حتى يتجانس ثم يصب في صينية مستديرة قطرها ٢٥ سم أو قالب مستطيل (٢٢ × ٢٢ × ٧ سم) مدھون ومرشوش بالطحين ويفضل تبطينه بالورق المشمع ثم يصف اللوز على السطح بحيث لا تقطع اللوزة الى قسمين وقت التقطيع .

٥ - يخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠°م ٣٥٠ ف لمدة ٣٥ الى ٤٥ دقيقة او حتى يحمر السطح وتنضج البسبوسة .

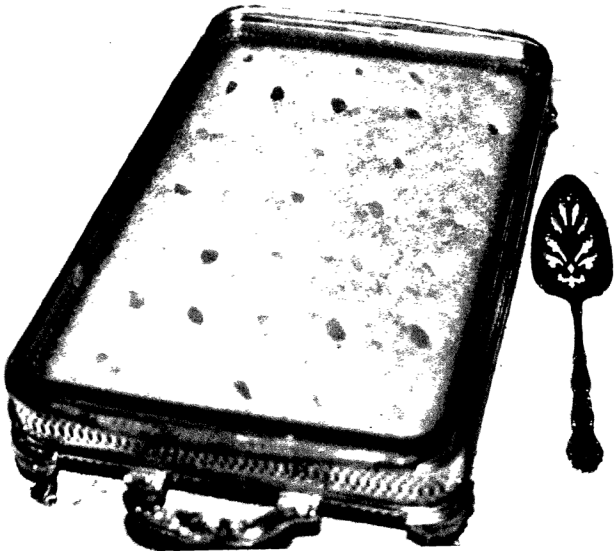
البسبوسة

٦ - حال اخراج البسبوسة من الفرن تسقى بكوب من القطر البارد .

٧ - تترك لتبرد تماما ثم تقطع مربعات او معينات حسب الرغبة ثم تقدم مع القطر .

ملاحظة :

يمكن اضافة ملعقة اكل زبدة سائحة او دهن نباتي الى القطر لأكساب البسبوسة لمعانا ولونا جذابا .





## السفوف

صنف اقتصادي سهل التحضير من لبنان

### المقادير :

٣ أكواب سميد

كوب طحين لجميع الاستعمالات

اعواد من الزعفران منقوع في ملعقة أكل ماء ورد  
أو يضع قطرات من صبغة الطعام الصفراء.

كوب سمن أو زيت نباتي

٣ ملاعق صغيرة خميرة البيكنج باور

١/٢ كوب صنوبر للزينة

١/٢ كوب طحينه لدهن الصينية

٤ ملاعق أكل حليب بوفرة + ٢ كوب ماء

٢١/٢ كوب سكر

### الطريقة :

١ - في اناء خلط كبير تخفق جميع المقادير ما عدى الطحين والصنوبر لمدة ٥ دقائق .

٢ - يدهن قعر وجوانب صينية فرن قطرها ٣٠سم بالطحينة وتصف حبات الصنوبر في القعر .

٣ - يصب المزيج بالتدرج .

٤ - توضع الصينية في فرن حار ٢٠٠م° أو ٤٠٠ ف لمدة ٢٠ او حتى تنضج .

٥ - يترك السفوف حتى يبرد ثم يقطع مربعات او معينات باستخدام سكين حادة ويقدم مع الشاي

## أم علي

مغذية وشهية وسهلة التحضير لك من مصر .

### المقادير :

١/٢ كيلو من عجينة الجلاش أو الباف بيس تري

كوب لوز أو جوز مفروم خشن (مقطع)

١/٢ كوب كشمش

٢/٤ كوب سكر أو حسب الذوق

٣ - ٤ أكواب حليب

١/٢ ملعقة صغيرة فانيل (اختياري)

١/٢ ١ ملعقة أكل ماء ورد .

شيرة للتقديم

### الطريقة :

١ - ترق عجينة الباف بيس تري رقيقة جدا ثم تقطع الى اربع مستطيلات متساوية

٢ - تخبز العجينة في صواني مدهونة في فرن درجة حرارته ٢٠٠م° أو ٤٢٥ ف٠ حتى تنتفخ وتحمر الفطيرة .

٣ - يخلط اللوز والكشمش و١/٢ كوب سكر .

٤ - يدهن صحن فرن متوسط بالفطيرة .

٥ - تقطع احد مستطيلات الفطيرة باليد قطع متوسطة الحجم ويبطن بها الصحن ثم يرش السطح بخليط السكر والجوز والكشمش .  
تقطع الفطيرة الثانية ويغطي بها الخليط وتعاد العملية حتى ينتهي الفطير .

٦ - يرش ما تبقى من خليط الكشمش واللوز السكر فوق السطح ثم ينوب ما يتبقى من السكر في الحليب ويصب على الفطيرة بالتساوي .

٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م° أو ٣٥٠ ف٠ لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر السطح ويتشرب معظم الحليب على ان تلاحظ وتزاود بالحليب اثناء الخبز اذا لزم الامر .

٨ - عند الرغبة تصب عليها الشيرة الباردة حال اخراجها من الفرن أو تقدم معها الشيرة

### ملاحظة :

- البعض يفضل أم علي جافة أكثر في هذه الحالة يضاف ١/٢ كوب حليب فقط .

- البعض يضيف الكريمة بدلا من الحليب .



## القطايف بالقشدة

صنف راقي من المطبخ اللبناني

المقادير :

كوب طحين لجميع الاستعمالات

$\frac{1}{4}$  كوب طحين رقم ٢ أو طحين لجميع الاستعمالات

ملعقة صغيرة خميرة جافة

ملعقة صغيرة سكر

$\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ (٣٧م)

ماء دافئ للعجن أو حليب  $\frac{1}{4}$  - ٢ كوب تقريبا

القطايف المقلية

مقادير الحشو :

كوب كريمة أو قشدة

٢ ملعقة أكل سكر بودرة

ماء زهر أو ماء ورد أو فانيليا - قليل من مسحوق  
المستكة

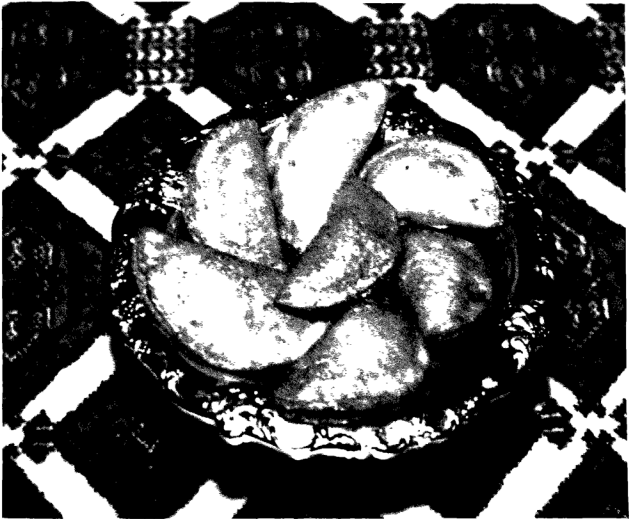
فستق مبروش للزينة

٢ - ٤ ملاعق من قشر البرتقال الملون للتقديم

مقادير القطر :

٢ كوب سكر ،  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة أكل عصير

ليمون ، ملعقة أكل ماء زهر أو ماء ورد .





## الطريقة :

### ١ - طريقة عمل العجينة :

١ - تذاب الخمرة والسكر في  $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ في أناء للعجن . تغطى وتترك جانباً في مكان دافئ لمدة ١٠ - ١٥ دقائق .

٢ - يضاف الطحين والماء بالتعاقب تدريجياً الى الخمرة مع الخلط المستمر حتى يتجانس وتتكون عجينة قابلة للصب .

٣ - تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ لتختمر ويتضاعف حجمها .

٤ - تدهن مقلاة أو صاج ويمسح الدهن الزائد ثم توضع على نار هادئة .

٥ - تخلط العجينة جيداً ثم تصب على المقلاة باستعمال ملعقة أكل على شكل دوائر صغيرة وتترك لتتضج ويسمر سطحها السفلي فقط (لا تقلب عجينة القطايف) .

٦ - ترفع الدوائر من المقلاة باستعمال سكين ثم تترك لتبرد .

### ب - طريقة عمل الحشو :

١ - تخفق القشدة ثم يضاف إليها السكر مع استمرار الخفق .

٢ - يضاف ماء الزهر والمستكه ثم يذاق الحشو ويعدل طعمه حسب الرغبة .

٣ - توضع ملعقة صغيرة من الحشو على القطايف ثم تطوى بشكل نصف دائرة .

٤ - تصف القطايف في صينية ويرش عليها الفستق المبروش قليل من القطر ثم تقدم مع القطر البارد

### ج - طريقة عمل القطر :

١ - يذاب السكر في الماء ويوضع على النار مع مراعاة إزالة الزبد الاسود كلما ظهر .

٢ - يضاف عصير الليمون ويقلب المزيج حتى ينصب القطر من المعلقة في خط متواصل ، يضاف ماء الزهر او ماء الورد يبرد ثم يستخدم .

## للتنوع

### القطايف بالجبن

يستبدل حشو القشدة بكوب من الجبن البلدي أو الجبن العكاوي بعد نقعه في الماء الحار للتخلص من الملح .

يقرم الجبن ثم يوضع قليل منه على نصف دائرة القطايف ثم يطوى عليها النصف الآخر وتضغط الأطراف بالأصابع المبلولة لقفلهما

تقلى في الدهن الغزير حتى يصبح لونها ذهبياً .  
تغمس حال اخراجها من الدهن في الشيرة الباردة وتقلب لبضع دقائق ثم توضع في مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة .

### القطايف بالجوز أو الفستق أو اللوز

يستبدل حشو الجبن بـ  $\frac{2}{3}$  كوب جوز لوز أو فستق مغروم +  $\frac{1}{4}$  كوب سكر أو عسل +  $\frac{3}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق دارسين + رشه من مسحوق جوزة البوة +  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ماء ورد أو ماء زهر . يخلط الحشو جيداً ثم يستخدم كما في قطايف الجبن وتقل القطايف وتغمس في الشيرة ثم تقدم .

### القطايف بالكستر

تستبدل القشدة بالكستر وتحشى وتقدم كما في القطايف بالقشدة .





## الكيك

الكيك والبسكوت  
الكيك الاساسية الراقية  
الكيك الاساسية  
كيكة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤  
كيكة البرتقال اللذيذة  
كيكة الجزر  
كيكة الدارسين  
كيكة التمر  
كيكة الاناناس  
كيكة الفواكه المقلوبة  
كيكة الفواكه  
كيكة الموز مع الجوز  
كيكة البهارات بالروب  
كيكة الشوكولاته اللذيذة  
كيكة الروب  
كيكة السميد  
بسكوت جوز الهند  
بسكوت الدارسين



# الكِيكُ





## ملاحظات يجب مراعاتها عند اعداد الكيك :

- لتجميل الكيك بطريقة سريعة وجذابة تبرد الكيكة ثم تزال الزوائد والتنوات ثم توضح ورقة دانثيل فوق سطح الكيكة ينخل على السطح سكر بودرة ثم ترفع الورقة بتأني ثم تقدم الكيكة .

- لاشعال الشموع فوق كيكة عيد الميلاد يمكن اشعال عود سباغيتي غير مطبوخ واستخدامه . كما يمكن استخدام عود سباغيتي غير مطبوخ لاختبار ماذا اذا كان الكيك قد نضج اولا وذلك بغرسه في وسط الكيكة فاذا ظهر نظيفا دل ذلك على نضوج الكيكة .

- يحفظ الكيك في اثناء حفظ الكيك الخاص فاذا لم يتوفر يمكن وضع الكيكة بعد أن تبرد في صحن ويقلب عليها اثناء عميق قطر فوهته اكبر من قطر الكيك .

- لحفظ الكيك بعد قطعه يمكن تغطية الجهة المقطوعة بتغطيتها بقطعة من الخبز الأفرنجي تثبت بالكيك بواسطة الاعواد الخشبية الخاصة لتنظيف الاسنان . عند التقديم يزال الخبز ثم تزال شريحة رفيعة من الجهة الملاصقة للخبز . ثم تقطع الكيكة وتقدم .

١ - يفضل استعمال اكواب وملاعق قياسية لقياس مقادير الكيك . وتتوفر هذه الاكواب في البرادات وبعض المحلات التجارية . ويعادل الكوب القياسي كوب الروب تقريبا ، كما تعادل الملعقة الصغيرة القياسية الملعقة المستخدمة لكوب الشاي، ملعقة الاكل تعادل الملعقة الكبيرة المستخدمة لتناول الطعام .

٢ - استخدمي قالباً مناسباً لكمية خليط الكيك بحيث يصل الخليط الى ثلث القالب ولا يزيد عن نصف القالب او حسب نوع الكيك

٣ - ادھني جميع القوالب ويستحسن استخدام فراشة لدهن القالب ويفضل رش القالب المدهون بالطحين والتلخص من الطحين الزائد بقلب القالب والطرق عليه باليد .

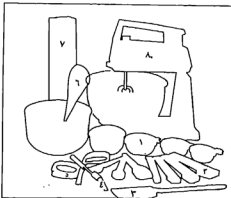
٤ - بعض انواع الكيك الهشة (كيكة الشوكولاته ، كيكة الجزر ..) يفضل تبطين قاع القالب المدهون المعد لخبزها بالورق المشمع وذلك بوضع قطعة من الورق المشمع داخل القالب المدهون وباستخدام طرف السكين يضغط على الورق على حدود قاع على حدود قاع القالب ويدار القالب باليد الاخرى حتى يقطع الورق على شكل قاع القالب وقياسه تماما، تزال زوائد الورق المتبقية ثم ترش جوانب القالب بالطحين .

٥ - احرصى على ان تصل درجة حرارة الفرن الى الدرجة المطلوبة قبل الابتداء في الخبز .

٦ - اختبري نضج الكيك باستعمال ثقاب او عود نظيف وذلك بغرسه وسط الكيك فاذا خرج العود نظيفا دل ذلك على انتهاء عملية الخبز .

٧ - اتركي الكيك ليبرد في القالب قليلا قبل قلبه ثم اقلبي الكيك على منخل نظيف واتركيه ليبرد .

- ١ الاكواب
- ٢ الملاعق القياسية
- ٣ الملعقة البلاستيكية
- ٤ الفرشة
- ٥ شريط القياس
- ٦ الخفاقة اليدوية
- ٧ الورق المشمع
- ٨ الخفاقة الكهربائية





## الكيكة الاساسية الراقية

### الطريقة :

١ - يحمى الفرن لدرجة حرارة ١٨٠م او ٣٥٠ ف

ويدهن قالب الكيك بالدهن ثم يرش بالطحين

ويقلب للتخلص من الطحين الزائد .

٢ - يخلط الطحين مع الملح والبيكنج باوور وينخل

مرة اخرى .

٣ - يخفق الزيت جيدا باستعمال السرعة العالية في

الخفاقة الكهربائية ثم يضاف السكر تدريجيا مع

متابعة الخفق حتى يتجانس المقدار تماما مع

مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل من حين

لآخر اثناء الخفق .

### المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول .

١ كوب سكر .

كوب زبدة او سمن نباتي .

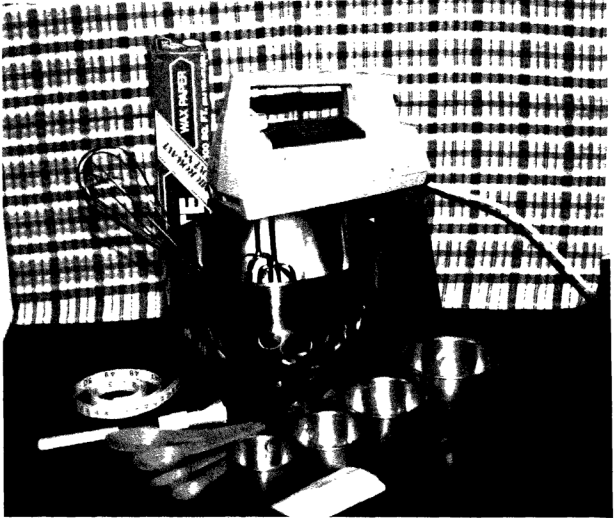
٤ بيضات .

$\frac{1}{4}$  - ١ كوب حليب .

$\frac{1}{4}$  ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باوور .

$\frac{1}{4}$  - ٢ ملعقة صغيرة فانيليا .

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح .





## كيكة ١ - ٢ - ٣ - ٤

### المقادير :

- كوب زيدة او سمن نباتي .
- ٢ كوب سكر
- ٢ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ٤ بيضات
- ١/٢ - ١ كوب حليب
- ٢/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باوور
- ٢ ملعقة صغيرة فانيليا
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

### الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية .

## كيكة البرتقال اللذيذة

### المقادير :

- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ١/٢ كوب سكر
- ٢/٢ كوب زيدة او سمن نباتي .
- ٣ بيضات كبيرات او ٤ اذا كان حجم البيض متوسطاً
- ٢/٢ كوب عصير برتقال طازج مضاف اليه ٢ ملعقة صغيرة سكر
- ٢/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باوور
- ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا
- بضع قطرات روح البرتقال
- ملعقة اكل ميروروش قشر البرتقال
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح
- قليل من السكر البويرة للتزيين .

### الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية ويستعاض عن الحليب بعصير البرتقال ويضاف قشر البرتقال الى خليط البيض والسكر والسمن في خطوة رقم

٤ - يضاف البيض بالتتالي مع استمرار الخفق وتضاف الفانيليا ويخفق حتى يتجانس المزيج وينوب السكر .

٥ - يضاف الطحين والحليب بالتعاقب مع الخلط بملعقة خشبية او باستعمال السرعة البطيئة حتى ينتهى المقدار وتختفي الطحين .

٦ - يصب في القالب المدهون ويخبز في الفرن لمدة ٤٥ - ٦٠ دقيقة او حتى ينضج ثم يقلب على مشبك او منخل كبير يترك ليبرد قليلا . ثم يقدم .

### للتنوع :

يمكن اضافة كوب من الزبيب والمكسرات المفرومة الى الخليط بعد خطوة رقم ٥ وتحريكه ثم صبه في القالب .

ملاحظة:

في حالة استخدام الطحين بالخميرة يمكن الاستغناء عن البيكنك باوور.

## الكيكة الاساسية

### المقادير :

- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ١ كوب سكر
- ٢/٢ كوب زيدة او سمن نباتي
- ٤ بيضات
- ١/٢ - ١ كوب حليب .
- ٢/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باوور
- ٢ ملعقة صغيرة فانيليا
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

### الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية الدسمة .



٤ - بعد ان يبرد الكيك يقلب ويرش عليه قليل من السكر البودرة .

#### للتنوع :

- يمكن اضافة  $\frac{1}{4}$  كوب جوز مفروم ويضاف في آخر خطوة ثم يقلب المزيج ويصب في القالب وتتبع نفس الطريقة السابقة .

- في حالة استخدام الطحين بالخميرة يمكن الاستغناء عن البيكنج باوور .

كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول  
٢ ملعقة صغيرة بيكنج باوور  
٢-٣ ملاعق صغيرة فانिला  
٦ بيضات

#### مقادير التليسية :

$\frac{1}{4}$  كوب زبدة ، ٢ كوب سكر بودرة ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فانिला او عصير ليمون او برتقال ، ٣-٤ ملاعق اكل ماء ساخن . ويمكن اضافة ملعقة اكل من مبروش قشر البرتقال او الليمون .

#### الطريقة :

- ١ - يفصل صفار البيض عن البياض الى انائي خلط كبيرين .
- ٢ - يخفق الصفار ويضاف السكر مع استمرار الخفق حتى يتجانس المزيج جيدا

### كيكة الجزر

//

#### المقادير :

- ٢ كوب جزر مبروش ناعما ( $\frac{1}{2}$  كيلو)
- ٢ كوب لوز مسلوق مقشر ومفروم
- ١ كوب + ٢ ملاعق اكل سكر

#### كيكة الجزر





## كيفية الدارسين

- ٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ١/٢ كوب سكر
- ١/٢ كوب زبدة او سمن نباتي
- بيضتان
- ١/٢ كوب حليب
- ٥ ملاعق صغيرة بيكنج باور
- ملعقة صغيرة فانيليا (اختياري)
- لعمل الحشو تخلط المقادير التالية :
- كوب سكر اسمر ، ٤ ملعقة صغيرة دارسين ، كوب جوز
- مفروم ، ١/٤ كوب زبدة سائصة ، ١/٤ كوب
- جوز هند مبروش
- تخلط جميع المقادير بواسطة الخلاطة الكهربائية

### الطريقة :

- ١ - يحمى الفرن لدرجة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف ويدهن قالب كيك مستطيل ٢٢ × ٢٢ × ٢ سم بوصة ويفضل تبطينه بالورق المشمع او رشه بالطحين ثم قلبه للتخلص من الطحين الزائد
- ٢ - تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية او تقاس جميع المقادير بما عدى مقادير الحشو في اثناء خلط كبير وتخلط باستخدام السرعة العالية حتى يتجانس الخليط تماما
- ٣ - يصب نصف الخليط في القالب ويعدل ليغطي قاع القالب
- ٤ - يفرش عليه ١/٢ مقدار الحشو ثم يفرش عليه باقي خليط الكيك ويغطى بباقي الحشو
- ٥ - يخبز في الفرن حتى ينضج ٣٥ - ٤٥ دقيقة
- ٦ - يبرد قليلا ثم يقطع على شكل مربعات او معينات ثم يرفع من القالب ويصفى في صحن ويقدم

### ملاحظة :

وعند استخدام قالب زجاجي تخفض درجة الحرارة الى ١٦٠ م أو ٣٢٥ ف

- ٣ - تضاف باقى المقادير الجافة الى الصفار مع استمرار الخفق كما تضاف الفانيليا

- ٤ - يخفق البياض جيدا حتى يرتفع ويصبح له قواما • ويجب استخدام اعلى سرعة في الخلاقة الكهربائية
- ٥ - بواسطة ملعقة خشبية يضاف قليل من المزيج في رقم ٣ الى البياض ويقلب بتأني من اسفل الى اعلى بواسطة الملعقة حتى يحتوي في بياض البيض ثم يضاف مقدار آخر من المزيج الى البياض وتعاد العملية حتى ينتهى المقدار
- ٦ - يصب في قالب قطره ٢٥ سم (١٠ بوصة) مدهون ومرشوش بالطحين ومبطن قاعه بالورق المشمع
- ٧ - تخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف لمدة ٤٥ دقيقة
- ٨ - تخرج من الفرن وتترك لتبرد لبضع دقائق • تفصل جوانب الكيكة عن جوانب القالب بواسطة سكين • يقلب القالب على صحن التقديم او مشبك ينق على القالب حتى تنزل الكيكة ثم يزال الورق المشمع بتأني وتترك لتبرد
- ٩ - تصب عليها التليبية وتبرد الكيكة ثم تقدم

### طريقة تحضير التليبية

تسيح الزبدة على نار هادئة يضاف السكر ويقلب يضاف الماء يحرك جيدا حتى ينوب السكر تماما واخيرا تضاف الفانيليا او عصير الليمون تصب حالا على الكيك • ويمكن حفظ التليبية في الثلاجة حتى حين الاستعمال ويجب تسخينها قبل الاستعمال وذاك بوضع الاناء الذى يحويها في قدر صغير يحتوي على ماء حار جدا حتى تسيح التليبية



## كيسة التمر

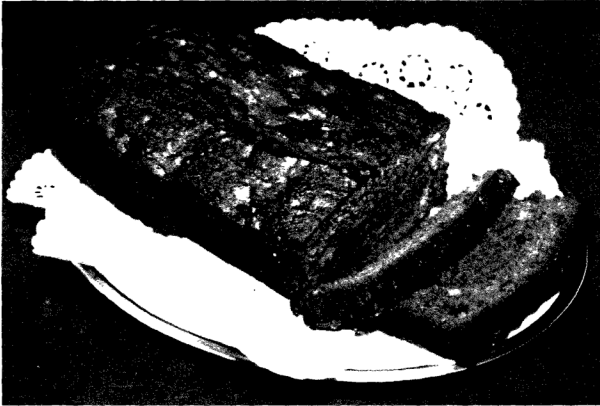
### المقادير :

- ١/٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- كوب سكر
- ١/٤ كوب زبدة أو سمن نباتي
- بيضة واحدة
- كوب تمر منزوع النوى منقوع في كوب ماء مغلي
- كوب جوز مكسر
- ملعقة صغيرة مسحوق هيل
- رشة من مسحوق الدارسين والمسمار (اختياري)
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنك باوور
- رشة ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

### الطريقة :

- ١ - يحمى الفرن لدرجة ٢٥٠ ف أو ١٨٠ م ويدهن قالب لوف ويطن قاعه بورق مشمع ثم ترش الجوانب بالطحين ويقلب للتخلص من الطحين الزائد .
- ٢ - يهرس التمر المنقوع في الماء المغلي أو يخفق باستخدام أوطى سرعة في الخلاطة الكهربائية .
- ٤ - يخفق الزيت جيداً ثم يضاف اليه السكر ويعاود الخفق حتى يتجانس
- ٥ - يضاف البيض والفانيليا ويخفق المزيج حتى يختفى السكر .
- ٦ - يضاف الطحين والتمر بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى ينتهى المقدار .
- ٧ - يضاف الجوز ويحرك ثم يصب في قالب اللوف (٢٢ x ١٢ x ٥ سم) أو (٣ x ٥ x ٩ بوصة) ويخبز لمدة ٥٠ - ٦٠ او حتى ينضج ثم يترك ليبرد قليلاً . يقلب ويقدم مع القهوة أو الشاي .

### كيسة التمر





## كيك الاناناس

### المقادير

- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
- كوب زبدة
- كوب سكر
- ٤ بيضات
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باور
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  كوب حليب
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة روح الاناناس ويمكن الاستغناء
- استبداله بالفانيلا
- $\frac{1}{4}$  ١ ملعقة صغير فانيلا

### الحشو

- $\frac{1}{4}$  كوب زبدة
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر اسمر
- $\frac{1}{4}$  كوب فستق او جوز
- ٥ - ٦ حلقات اناناس . او حسب حجم القالب .
- تجفف باستخدام ورق المطبخ
- الطريقة

- ١ - ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع البيكنج باور والملح
- ٢ - تخفق الزبدة جيدا ثم يضاف السكر تدريجيا مع استمرار الخفق حتى يتجانس الخليط تماما .
- ٣ - يضاف البيض بالتتابع مع الخفق المستمر وتضاف الفانيلا وروح الاناناس .
- ٤ - يضاف الطحين والحليب بالتعاقب مع الخلط المستمر .
- ٥ - يعد الحشو وذلك بخفق الزبدة والسكر الاسمر جيدا
- ٦ - يفرد المزيج في قاع قالب مدهون وتصف عليه حلقات الاناناس ويصف بينها الفستق او الجوز

- ٧ - يصب عليه المزيج في رقم (٤) ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م أو ٣٥٠ ف لمدة ٥٠ - ٦٠ دقيقة او حتى ينضج .

- ٨ - يترك ليبرد ثم يقلب ويقدم .

### ملاحظة

- يمكن استبدال طحين جميع الاستعمالات في الوصفة السابقة بالطحين بالخميرة مع الاستغناء عن البيكنج باور .

## كيك الفواكه المقلوب

- يمكن استبدال الاناناس في الوصفة السابقة بالكمثرى او الخوخ او التفاح المقشر المقطع واستبدال روح الاناناس بروح الفواكه المستخدمة او روح اللوز .
- يمكن استبدال مقادير الكيك بالكيكة الاناسية ص ١٤٢ أو كيك البهارات ص ١٥٠

## كيك الفواكه

### المقادير :

- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- كوب زبدة
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر (ابيض او اسمر حسب الرغبة)
- $\frac{1}{4}$  كوب عسل نحل او دبس
- ٥ بيضات
- $\frac{1}{4}$  كوب فواكه مجففة
- $\frac{1}{4}$  كوب كرز مجفف او اناناس مجفف او معلب مصفى جيدا
- كوب جوز مفروم خشنا (مكسر)
- ٢ - ٣ ملاعق اكل حليب اذا لزم الامر .
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة بيكنج باور
- ٢ ملعقة صغيرة فانيلا
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح



## الطريقة :

الخلط المستمر حتى ينتهي المقدار ، تضاف باقي

المقادير ويخلط المزيج .

يضاف قليل من الحليب اذا كان الخليط غير

متجانسا ثم يخلط

٦ - يصب في القالب ، يسوى السطح ويخبز في الفرن

لمدة ٢١/٢ - ٣ ساعات او حتى ينضج .

٧ - يبرد قليلا ثم يقلب على مشبك او منخل كبير ويزال

الورق المشمع ، يترك ليبرد ثم يقطع ويقدم مع

الشاي او القهوة .

## للتنوع :

عند استخدام السكر الاسمر يمكن اضافة ملعقة

صغيرة مسحوق دارسين و ١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق

جوزة بوة ورشة من مسحوق السمسم تنخل جميعها مع

الطحين في خطوة ٢ .

١ - يدهن قالب لوف ٢٣ × ١٢ × ٥ سم

(٩ × ٥ × ٣ بوصة) ويطن قاعه بالورق المشمع

ثم ترش الجوانب بقليل من الطحين ، يحمى

الفرن لدرجة ١٣٥ م او ٢٧٥ ف .

٢ - يقاس الطحين ثم ينخل مرة اخرى مع البيكنج

باوهر والملح .

٣ - يخفق الزيت جيدا ، يضاف السكر مع

متابعة الخفق حتى يتجانس المزيج تماما .

٤ - يضاف البيض واحدة تلو الاخرى مع متابعة

الخفق ثم تضاف الفانيليا ويخفق المزيج حتى

يتجانس تماما .

٥ - يضاف الطحين تدريجيا بالتعاقب مع العسل مع

## كيكة الفواكه





## كيك الموز مع الجوز

### المقادير :

- ٢/٤ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ١ ١/٢ كوب سكر
- ١/٤ ملعقة صغيرة بيكنج باور.
- ١/٤ ملعقة صغيرة بيكرينات الصودا
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/٣ كوب سمن نباتي او مارجرين او زبدة
- ٢/٣ كوب لبن خاثر (روب)
- ٣ بيضات
- ١ ١/٤ كوب موز ناضج مهروس
- ١/٤ كوب جوز مكسر
- ملعقة صغيرة فانيليا ويضع قطرات من روح الموز

### الطريقة :

- ١ - يخلط الطحين مع البيكنج باور وبيكرينات الصودا والملح .
- ٢ - يخفق السمن ويضاف اليه السكر ويخفق جيدا حتى يتجانس .
- ٣ - يضاف البيض الواحدة تلو الاخرى مع الخفق المستمر ثم تضاف الفانيليا .
- ٤ - يخلط الموز المهروس مع اللبن ويضاف بالتعاقب مع الطحين مع الخلط المستمر حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - يضاف الجوز ويحرك المزيج .

- ٦ - يصب في قالب مدهون ٣٢ × ٢٣ × ٥ سم أو (١٣ × ٩ × ٣) بوصة ويفضل تبطينه بالورق المشمع أو يصب المزيج في قالبين مستديرين مدهونين ومبطنين بالورق المشمع قطر كل منهما ٢٣ سم أو ٩ بوصة أو قالبين لوف (٢٣ × ١٢ × ٥ سم) ٢ × ٥ × ٩ بوصة .
- ٧ - يخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠ م ٣٥٠ ف لمدة ٤٥ الى ٥٠ دقيقة للقالب الكبير ولمدة ٣٥ دقيقة للقالب الصغير او حتى ينضج الكيك .

## للحشو :

- موزتان ناضجتان
- ١/٤ كوب جوز مفروم
- ٢ ملعقة اكل سكر او عسل
- ملعقة اكل زبدة
- موزة واحدة مقطعة حلقات

### الطريقة :

- ١ - يعد كيك الموز ويصب في قالبين مستديرين مد هونين قطر كل منهما ٩ بوصة ويفضل تبطينهما بالورق المشمع ويخبز كما سبق .
- ٢ - يعد الحشو بخلط جميع مقاديره ما عدى حلقات الموز .
- ٣ - يقلب الكيك ويترك ليبرد على مشبك ويزال الورق والزوائد ويسوى السطح وتوضع كيكة بحيث يكون سطحها العلوى الاملس على الصحن ويغرد عليها الحشو باستعمال السكين ثم توضع الكيكة الثانية على أن يكون سطحها العلوى لاعلى وتصف عليها حلقات الموز وتقدم .

### ملاحظة :

- ١ - يمكن وضع جميع مقادير كيكة الموز في اناء خلط كبير واستعمال الخفاق الكهربائية لمدة ١/٢ دقيقة على السرعة البطيئة ثم ٣ دقائق على السرعة العالية مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل لخلطها ما يلتصق من المقادير به ثم يضاف تتبع باقى الطريقة ابتداء من رقم - ٥

## كيك البهارات بالروب

### المقادير :

- ٢ ١/٢ كوب بيكنج طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ملعقة صغيرة بيكنج باور
- ملعقة صغيرة بيكرينات الصودا
- ١ ١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق دارسين



## كبة الشوكولاته اللذيذة

المقادير :

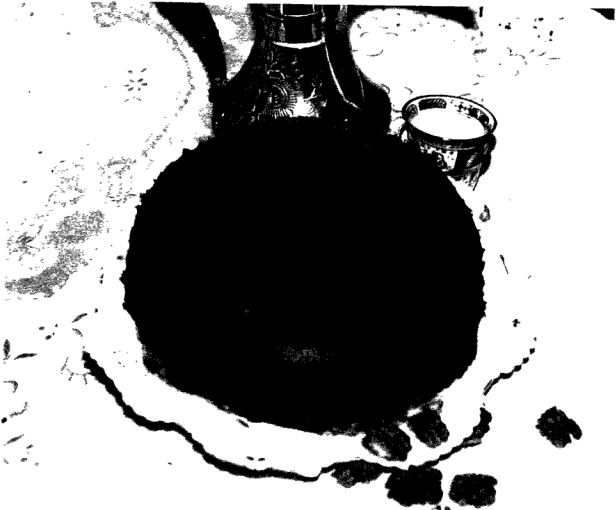
- ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة بيكنج باور
- ملعقة صغيرة ملح
- ٢ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$  كوب دهن نباتي أو زبدة
- ٢ بيض
- ملعقة صغيرة فانيليا
- $\frac{3}{4}$  كوب روب
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء

- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة هيل (مسحوق)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق قرنفل ( مسمار )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسحوق جوزة بوة
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  كوب دهن نباتي أو زبدة
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر اسمر
- ٣ بيضات
- $\frac{1}{4}$  كوب روب

الطريقة :

ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع الملح والخميرة والبيكربونات والبهارات ثم تتبع طريقة عمل كيك الروب أو كيك الشوكولاتة ص ١٥٠

كبة الشوكولاتة





٤ اونسات شوكولاتة بدون سكر مذابة ومبردة (بدرجة حرارة الغرفة) أو ١٢ ملعقة اكل كاكاو بدون سكر + ٤ ملاعق اكل دهن نباتي .

#### الطريقة :

١ - تضاف جميع المقادير في اناء خلط كبير وتخلط لمدة ١/٢ دقيقة على السرعة البطيئة ثم تخلط لمدة ٣ دقائق على السرعة العالية مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل لخلط ما قد يلتصق به من الخليط .

٢ - يصب المزيج في قالب مستطيل  $32 \times 23 \times 5$  سم أو  $13 \times 9 \times 3$  بوصة مدهون مبطن بالورق المشمع مرشوش بالطحين أو قالبين مستديرين قطر كل منهما ٢٣ سم .  $8\frac{1}{2}$  بوصة .

٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف لمدة ٤٠ - ٤٥ دقيقة للقالب المستطيل أو ٣٠ - ٣٥ دقيقة للقوالب المستديرة او حتى ينضج .

٤ - يبرد ويقلب ويمكن تغطيته بتليسه الشوكولاتة بعد ان يبرد تماما وتزال منه الفتات .

#### ملاحظة :

يمكن استخدام طريقة عمل الكيكة الاساسية لتحضير كيك الشوكولاتة اللذيذة بحيث يخلط الكاكاو مع الطحين ويخلط الدهن مع باقي مقدار الدهن في حالة استخدام الشوكولاتة تضاف الى خليط البيض والسكر والدهن .

#### تليسه الشوكولاتة اللذيذة .

٣ ملاعق اكل دهن نباتي او زبدة .  
٣ اونسات شوكولاتة غير محلاة او ٩ ملاعق اكل مسحوق الكاكاو + ٣ ملاعق اكل دهن او زيت نباتي  
٢ كوب سكر ناعم بوفرة  
٤/١ ملعقة صغيرة ملح  
١/٢ كوب حليب  
ملعقة صغيرة فانيليا

١/٢ كوب جوز مغروم فرما ناعما (اختياري)

#### الطريقة :

١ - في قدر صغير يسخن الدهن والشوكولاتة على نار هادئة .

٢ - تضاف باقي المقادير ويخفق المزيج جيدا حتى يتجانس .

٣ - يوضع القدر في اناء كبير مملؤ بالتلج ويخفق المزيج حتى يتجانس ويصبح قوامه مناسباً للدهن .

٤ - تضاف المكسرات ويخلط المزيج ويدهن به الكيك بعد تبريده وازالة الفتات من على سطحه انظري طريقة دهن التليسه ص ١٥٣ .

#### كيك الروب

##### المقادير :

٢ ١/٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات

كوب دهن

١/٢ كوب سكر

٢/٨ كوب روب

٢ ملعقة صغيرة بيكنج باور

١/٢ ملعقة بيكرىونات الصودا

٣ بيضات

١/٤ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

كوب مكسرات وفواكه مجففة أو كشمش

#### الطريقة :

١ - ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع البيكنج باور والصودا والملح .

٢ - يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر مع متابعة الخفق حتى يتجانس المقدار تماما .

٣ - يضاف البيض الواحدة تلو الاخرى ثم تضاف الفانيليا مع استمرار الخفق .



٤ - يضاف الطحين والروب تدريجيا بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى ينتهى المقدار ٠ ثم تضاف المكسرات ويخلط المزيج ٠

٥ - يصب في قالب مدھون ويخبز في فرن متوسط الحرارة ١٩٠م (٣٧٥ف) لمدة ٤٥ - ٥٠ دقيقة او حتى ينضج ٠

## كيك السميد

المقادير :

٢ كوب سميد

١ - ١/٤ كوب سكر أو حسب النوق

ملعقة صغيرة بيكنج باور

٢/٣ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

بيضتان

ملعقة صغيرة فانيليا

٢/٤ كوب روب او حليب

٢/٣ كوب زبدة او سمن نباتي

١/٤ كوب لوز مسلووق ومقشر (او جوز مكسر )

الطريقة :

١ - تخفق الزبدة جيدا ثم يضاف اليها السكر

ويخفق حتى يتجانس الخليط ٠

٢ - يضاف البيض مع الخفق المستمر وتضاف

الفانيليا ويخفق المزيج جيدا ٠

٣ - ينخل السميد والخميرة والصودا ٠

٤ - يضاف السميد والروب الى خليط البيض

بالتعاقب على ان يقلب المزيج بخفة بطريقة افقية

باستعمال ملعقة خشبية حتى ينتهى المقدار ٠

٥ - يصب في قالب مدھون ويفضل تبطينه بالورق

المشمع يزين السطح باللوز او الجوز ويخبز في

فرن درجة حرارته ١٨٠م (٣٥٠ف) لمدة ٣٥ -

٤٠ دقيقة أو حتى ينضج ٠

للتنوع :

١ - يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل مبروش جوز الهند الى خليط السميد ٠

٢ - يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل كشمش الى خليط السميد ٠

٣ - يمكن الاستغناء عن الفانيليا واضافة ملعقة صغير مسحوق الهيل وملعقة اكل ماء ورد ٠

٤ - يمكن اضافة ١/٤ كوب جوز مفروم الى الخليط في خطوة رقم ٤ ٠

## بسكوت جوز الهند

المقادير :

٤ كوب مبروش جوز الهند

كوب سكر

بياض ٤ بيضات

٢ ملعقة صغيرة فانيليا

لوز مسلووق ومقشر للتجميل

الطريقة :

١ - يخفق بياض البيض جيدا حتى يصبح له قواما

ويرتفع ٠

٢ - يضاف السكر مع متابعة الخفق حتى يتجانس

الخليط ٠

٣ - تضاف الفانيليا ويخفق ٠

٤ - يضاف جوز الهند ويقلب المزيج جيدا بملعقة

كبيرة ثم يعجن باليد حتى يتجانس المقدار

وتتكون عجينة لزجة قابلة للتشكيل ٠

٥ - يقاس مليء ملعقة اكل من العجينة يشكل على

شكل كرة ٠

٦ - تغرس فيها حبة اللوز بحيث يكون طرفها الملبس

للاعلى ثم يضغط على العجينة بحيث تمسك باللوز



٥ - يترك البسكوت حتى يبرد ثم تلصق كل بسكوتتين بالمربى ويزين السطح الخارجى بالسكر البويرة .

#### للتنوع :

- يمكن استبدال مسحوق الدارسين بملعقتين اكل جوز هند مبروش .

- يمكن استخدام قطعة صغيرة قطرها ٢ سم لعمل دائرة صغيرة مفرغة داخل ١/٢ عدد الدوائر المعدة في خطوة ٤ .

- تجمع الدوائر الصغيرة وتعين وترق وتعاد العملية ويمكن خبز الدوائر الصغيرة المتبقية .

- ترش الدوائر المفرغة بالسكر البويرة باستخدام منخل ، تدهن الدوائر الكاملة بالمربى وتلصق كل دائرة مقفلة بالدائرة المفرغة ثم تضاف كمية صغيرة من المربى في وسط الدائرة الصغيرة .

- تدهن وتلصق الدوائر الصغيرة كما في خطوة (٥) . وتصف قطع البسكوت في صحن تقديم وتقدم أو تحفظ في علبة محكمة الغطاء حتى وقت التقديم .

بسكوت الدارسين بسكوت جوز الهند

٧ - يصف في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين ثم يخبز البسكوت في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م (٣٥٠ ف) لمدة ١٢ - ١٥ دقيقة أو حتى يحمر السطح .

٨ - باستخدام سكين يفصل البسكوت عن سطح الصينية يصف في صحن تقديم ويقدم .

#### ملاحظة :

عند الرغبة في حفظ بسكوت جوز الهند يجب ان يحفظ في علبة محكمة الغطاء .

### بسكوت الدارسين

#### المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول

١/٢ كوب زبد

١/٢ كوب سكر بودرة .

١ بيضة ، قليل من اللبن اذا احتاج الامر .

١ ملعقة اكل مسحوق الدارسين .

١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باوور .

١/٨ ملعقة صغيرة فانيليا

#### للتجميل :

مربى الفراولة أو المشمش حسب الرغبة و ١/٢

كوب سكر بودرة

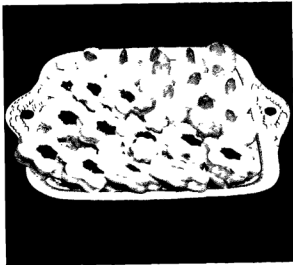
#### الطريقة :

١ - ينخل الطحين والخميرة والدارسين معا .

٢ - يقطع الزبد في الطحين باستعمال سكين ثم يفرك بأطراف الاصابع مع مراعاة رفع الايدي في الهواء اثناء الفك .

٣ - يضاف السكر وتعمل حفرة في المزيج ويضاف فيها البيض والفانيليا ويمزج المقدار حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما .

٤ - ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين بسمك ١/٢ سم ثم تقطع على شكل دوائر قطرها ٦ سم تخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م° أو ٣٥٠ ف° لمدة ١٢ - ١٥ دقيقة .





عند الرغبة في تلميس الكيك كما في كيكة الشوكولاتة  
تتبع الخطوات التالية :

– تقليب كل من الكيكتين على مشبك أو منخل كبير  
وتتركبان لتبردان .

– تزال الزوائد والنتوات ويسوى السطح باستخدام  
سكين الخبز .

– يوضع ورق الدانتيل على صحن التقديم وتوضع عليه  
قطعة من الورق المشمع تغطي الصحن بأكمله وتزيد  
عنه قليلا .

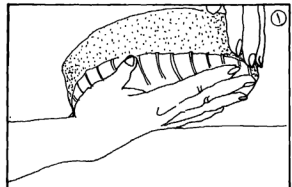
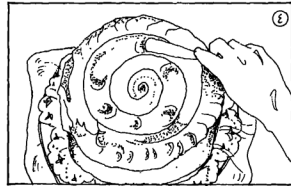
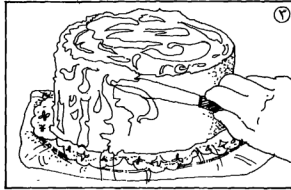
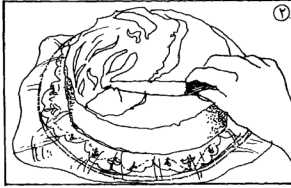
– توضع الكيكة بحيث يكون سطح الكيكة الاملس  
للافل ويدهن سطحها العلوي بالتلييسة بواسطة  
سكين او سكين الطلي الخاصة .

– توضع عليها الكيكة الثانية بحيث يكون سطحها  
الاملس للاعلى .

– يؤخذ قليل من التلييسة بواسطة السكين وتمسح  
الجوانب من اسفل الى اعلى مع ترك مزيدا من  
التلييسة باتجاه سطح الكيكة تعاد العملية بحيث  
تكون التلييسة على الجوانب على شكل خطوط  
متوازية يكمل بعضها البعض .

– يضاف المتبقي من التلييسة على سطح الكيكة  
ويشكل حسب الرغبة باستخدام سكين او ملعقة  
صغيرة أو شوكة .

– تزال زوائد الورق المشمع تبرد الكيكة ثم تقدم .



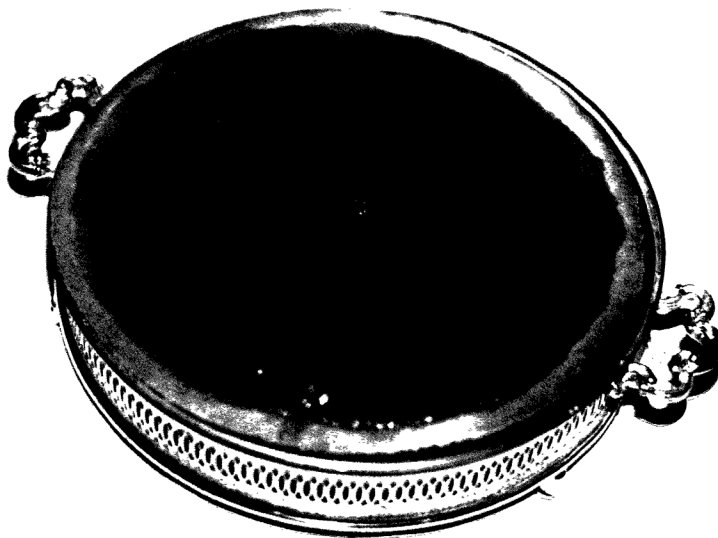


## الفطائر الباي

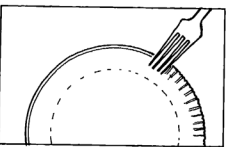
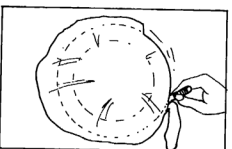
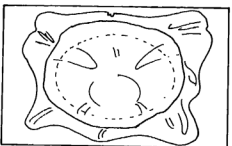
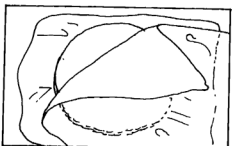
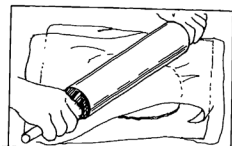
- فطيرة الباي الاعتيادية
- فطيرة الباي الراقية
  - الفطيرة الحلوة
  - فطيرة الكيش
  - تارت الفراولة - ١ -
  - تارت الفراولة - ٢ -
  - باي الموز
- تارت التفاح اللذيذة



# الفطائر (الباي)







### خطوات لتسهيل عملية الرق :

- ١ - يمسح السطح المعد للرق بأسفنجة تحتوي على قليل من الماء .
- ٢ - يغطي السطح بالورق المشمع ويضغط عليه ليلتصق بالسطح .
- ٣ - يرش الورق بقليل من الطحين ويفضل استخدام منخل للحصول على طبقة رقيقة ومنظمة من الطحين .
- ٤ - تقلب كرة العجينة في قليل من الطحين ثم توضع على الورق .
- ٥ - يضغط عليها لتتكون دائرة ثم ترش بالطحين .
- ٦ - تغطي العجينة بقطعة ورق مشمع أخرى أكبر من حجم العجينة النهائي بعد الرق .
- ٧ - ترق العجينة باستخدام النشاب الى القياس المطلوب .
- ٨ - تزال الورقة العلوية بتأني وتفرش العجينة في القالب المدهون المعد للخبز أو تقطع حسب الحاجة .
- ٩ - تزال الورقة المتبقية على السطح بتأني .
- ١٠ - تزال الزوائد أو تشكل العجينة حسب الرغبة .
- ١١ - تخبز العجينة على النحو المطلوب .

### ملاحظة :

في حالة حدوث شقوق أو فطور في العجينة يمكن بل الاصابع بقليل من الماء وضغط الاطراف سويا للصقها .





## فطيرة الباي الاعتيادية

ثم تخبز في فرن درجة حرارته ٤٠٠ ف حتى  
يصبح لونها يشبه البسكويت الفاتح ( حوالى ١٠ - ١٥  
دقيقة ) .

### المقادير :

إذا كانت العجينة يابسة فيمكن اضافة مزيدا من  
الزبدة حتى تتماسك العجينة ( ٢ ملعقة اكل تقريبا ) .

## الفطيرة الحلوة

### المقادير :

- ٢ - كوب طحين لجميع الاستعمالات .
- ١/٢ كوب زبدة مقطعة قطع صغيرة
- ١/٢ كوب + ملعقة اكل مملوءة سكر
- رشة ملح
- بيضة واحدة

### الطريقة :

- ١ - ينخل الطحين ثم يقاس .
- ٢ - بواسطة سكين تقطع الزبدة في اناء سبق غسله  
بالماء الحار ثم تجفيفه .
- ٣ - يضاف السكر والملح ويخلط المزيج بملعقة  
خشبية حتى يتجانس ويصبح يشبه الكريمة .
- ٤ - تضاف البيضة ويخلط المزيج .
- ٥ - يضاف الطحين مع الخلط بسرعة ثم تقلب المقادير  
على سطح مرشوش بالطحين .
- ٦ - تجمع العجينة بواسطة اصابع يد واحدة وتضغط  
بأسفل الكف حتى تتكون كرة .
- ٧ - تقطع العجينة الى ٤ اقسام متساوية وتصف على  
بعضها البعض وتضغط بباطن الكف تعاد  
العملية ٣ مرات وتترك العجينة مغطاة لمدة ساعة  
قبل الاستعمال .

### المقادير :

- ١/٢ طحين لجميع الاستعمالات
- ١/٢ كوب سمن نباتي أو زبدة
- ٣ - ٤ ملاعق ماء بارد
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

### الطريقة :

- ١ - ينخل الطحين مع الملح .
- ٢ - يقطع السمن في الطحين بالسكين ثم في الطحين  
مع رفع الايدي الى اعلى .
- ٣ - يرش بالماء تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة  
نوعا ما متماسكة تنفصل عن جدار الاناء .
- ٤ - تفرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين بحيث  
يكون قطرها حوالى ١١ بوصة ( يمكن فرداها على  
ورق المشمع ) . انظري ص ١٥٦
- ٥ - توضع في القالب وتزال الزوائد وترزين الاطراف .
- ٦ - تخبز في فرن درجة حرارته ٢١٠ م او ٤٢٥ ف  
لمدة ٨ - ١٠ دقائق .

## فطيرة الباي الراقية

### المقادير :

- ١ ٢/٤ كوب طحين لجميع الاستعمالات
- ١/٢ كوب زبدة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- صفار بيضة واحدة ممزوجة مع ٢ - ٣ ملاعق ماء مثلج

### الطريقة :

- كما ورد في عجينة الباي الاعتيادية :
- تبرد العجينة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى وقت  
الاستعمال



## فطيرة الكيش

٤ - يخلط البيض المخفوق والحليب ويملح ويتبل ، يخفق لعدة ثواني حتى يتجانس .

٥ - يصب على الخليط في الفطيرة ويرش على سطحه بالجبن المبشور المتبقي وتصف المقائق المقطعة طوليا وملعة فلفل ويرش عليها صلصة الطماطة الحمراء والبقونوس ان وجد وتغطي اطراف الفطيرة بورق الالومنيوم حتى لا تحترق .

٦ - تخبز في فرن درجة حرارته ٢٠٠م° أو ٤٠٠ ف لمدة ١٥ دقيقة ثم تخفف حرارة الفرن الى ١٤٥م° ٣٠٠ ف وتخبز لمدة ٣٠ دقيقة اضافية او حتى يجمد الخليط في جوانب الفطيرة ثم تخرج من الفرن وتترك لمدة ١٠ دقائق .

٧ - تبرد قليلا ثم تقطع بواسطة سكين حادة على شكل قطاعات تزين بالبقونوس وتقدم ساخنة او باردة مع السلطة .

تصلح لحفلات الشاي واللوجبات الخفيفة خاصة مع الشورية والسلطة

### المقادير :

مقدار واحد من عجينة الباي الاعتيادية او الراقية حسب الرغبة .

### الحشو :

٦ مقائق متوسطة الحجم (وزن كل منها حوالي ٢٥ جم)  
٢ مقائق مقطعة طوليا الى قسمين  
كوب جبن مبشور (ويفضل الفريزر او السويس)  
٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم + ٤ حلقات  
٤ بيضات مخفوقة قليلا  
٣ ملاعق اكل زبدة  
٢ كوب حليب

## تارت الفراولة - ١ -

مقدار من عجينة الفطيرة الحلوة ص ١٥٧

### الحشو :

٦٠٠ جم فراولة  
٣ ملاعق اكل مربى الفراولة .

### الطريقة :

١ - تعد العجينة الحلوة وترق بسمك ١/٢ سم يبطن بها صحن فرن مستدير مدهون ومرشوش بالطحين قطره حوالي ٢٧ سم وارتفاعه ٥ سم تقريبا .

(اذا تفتطرت العجينة يمكن تسويتها بالاصابع المبلولة)  
- تثقب العجينة في قعر الصحن ثم تغطي العجينة بدائرة كبيرة من الورق المشمع وتثقب كذلك . وتملا بالفاصوليا او اللوبيا الجافة حتى تحفظ الورقة في مكانها .

١ - تعد الفطيرة وتشوى لمدة ٨ - ١٠ دقائق في فرن درجة حرارته ٢١٠ م ٤٢٥ ف وتترك لتبرد او حسب الوصفة .

٢ - تجمى الزبدة على نار متوسطة ويلوح فيها البصل حتى يلين ثم يرفع ويضاف مكانه الفطر والفلفل الاخضر ثم يرفعان ويضاف المقائق المقطع حلقات ، يرفع وتقلب المقائق المقطعة طوليا .

٣ - يصف البصل والمقائق والفلفل الاخضر و ١/٢ مقدار الجبن في الفطيرة .



— تخبز في فرن حار ٢٠٠°م أو ٤٠٠°ف لمدة ١٥ دقيقة  
او حتى تنتضج حواف الفطيرة .

— يرفع الورق والفاصوليا ويعاد وضع الفطيرة في  
الفرن لمدة ١٠ دقائق اضافية حتى يصبح لونها  
اشقر بلون البسكوت .

— تبرد لعدة ثواني ثم ترفع من القالب وتترك لتبرد  
تماما .

— توضع المربى في اناء يوضع فوق اناء يحتوي على ماء  
مغل حتى تسبح قليلا .

— يدهن سطح الفطيرة الداخلي بـ ٢ ملعقة اكل من  
المربى وتصف عليها حبات الفراولة ويدهن سطحها  
بالمربى المتبقية .

#### للتنوع :

تارت التوت البري .

تتبع نفس الطريقة والمقادير ويمكن الاستعاضة  
عن الفراولة بنفس المقدار من التوت البري وكذلك  
يستعاض عن مربى الفراولة بمربى التوت البري وينثر  
السكر الناعم على سطح التوت بدلا من المربى .

#### ملاحظة :

عند استخدام الفراولة المثلجة يجب تركها في  
مصفاء خارج الثلاجة حتى ينوب الثلج تماما وكذلك  
للتخلص من الماء الزائد .

### تارت الفراولة - ٢ -

مقدار من عجينة الفطيرة الحلوة او عجينة فطيرة  
الباي

#### الحشو :

١/٢ كوب جبن ابيض كريم غير مملح (فلادلفيا) (١٠٠  
جم)

٦ اكواب فراولة طازجة او ١ ١/٢ كيلو فراولة مثلجة مع

مراعاة اذابة الثلج عنها وتصفيتها تماما .  
٢ ملاعق اكل نشا (دقيق النرة) .

كوب سكر  
١/٢ كوب ماء

#### الطريقة :

— يهرس ما يكفي من الفراولة لملي ١ كوب واحد .

— يخلط السكر والنشا ويضاف اليهما الفراولة  
المهروسة والماء تدريجيا مع التحريك المستمر .

— يطبخ المزيج على نار متوسطة حتى يتخثر ثم يترك  
ليغلي لمدة دقيقة واحدة مع مراعاة التحريك المستمر .  
يرفع عن النار ويبرد .

— يخفق الجبن جيدا ثم يدهن به قاع الفطيرة الباردة .

— تصف باقي حبات الفراولة في الفطيرة ويصب عليها  
مزيج الفراولة المطبوخ .

— تبرد الفطيرة في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٣ ساعات  
ليجمد الخليط ثم يقدم وتقطع على شكل قطاعات .

### باي الموز

#### المقادير :

##### مقادير الحشو

مقدار من عجينة الباي الاعتيادية او الدسمة تم خبزها  
في صحن باي قطره ١٠ بوصة ٢٧ سم .

١/٢ كوب سكر

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

٣ اكواب حليب

٤ صفار البيض مخفوق قليلا

٢ ملعقة اكل زبد

معلقة اكل

موزتان متوسطتان

١/٤ كوب جوز مكسر

١/٤ كوب دقيق نرة او نشا



## طريقة عمل الحشو

باسمير رحنى يغلي ويترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة  
ثم يرفع القدر عن النار .

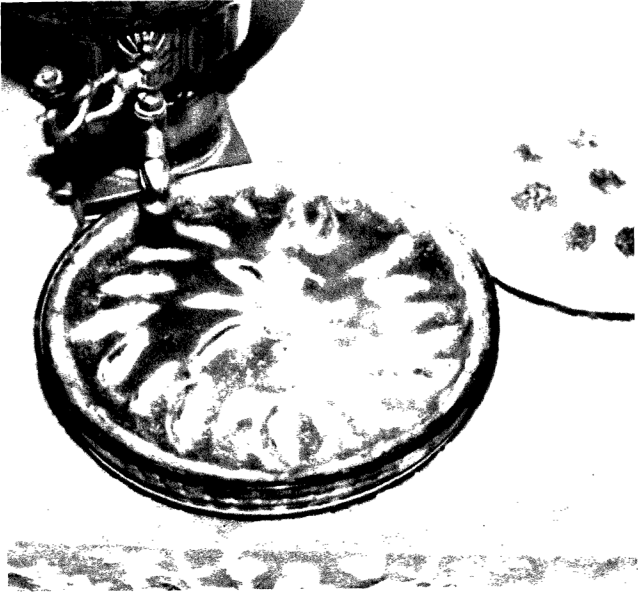
- ٤ - تضاف الزبدة والفانيليا ويحرك المزيج .
- ٥ - يرفع القدر عن النار ويغطى بإحكام بكيش نايلون ويترك حتى يبرد قليلا .
- ٦ - يقطع الموز خلقات ويصف في الفطيرة ثم يصب عليه الحشو ويزين بالجوز ويبعد لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم .

١ - تخلط المقادير الجافة (السكر، النشا، والملح) في قدر متوسط .

٢ - يخلط البيض والحليب جيدا ويضاف تدريجيا الى المقادير الجافة مع الخلط المستمر . حتى يتجانس الخليط تماما .

٣ - يوضع القدر على نار متوسط ويحرك الخليط

بأى الموز ثارت التفاح اللذيذة





## تارت التفاح اللذيذة

النشأ على اطراف الصحن للتخلص من  
العجينة الزائدة وتبرد العجينة في الثلاجة لمدة  
نصف ساعة .

المقادير :

٢ - أثناء نكش التفاح ويقطع لشانتي قطع ويزال  
اللب .

١/٢ كيلو تفاح طازج (من النوع اليابس الحلو)  
١/٢ كوب - ملعقة سكر

٣ - يثقب قعر العجينة في الصحن بانتظام ثم تصف  
قطع التفاح بشكل دائري وينثر عليها السكر  
ويخبز في فرن حار ٢٠٠ م أو ٤٠٠ ف لمدة نصف  
ساعة .

بيضتان  
١/٢ كوب سكر  
١/٢ كوب قشدة (دوبل كركم)  
مقدار من عجينة فطيرة الباي الدسمة. او الباي  
الاعتيادية

٤ - يخفق البيض والسكر والفانيليا جيدا حتى يثوب  
السكر تضاف القشدة مع التحريك المستمر حتى  
يتجانس الخليط .

بضع قطرات من الفانيليا .

الطريقة :

٥ - يصب على قطع التفاح ويوضع في الفرن لمدة ١٠  
- ١٥ دقيقة اضافية او حتى يجمد ويقدم حارا .

١ - يبطن صحن تارت قطره ٢٧ سم او ١٠ بوصة  
مدهون ومرشوش بالطحين بالعجينة ثم يحرك





## المشروبات

المشروبات :

القهوة الخليجية

الشاي المخدر

شاي النعناع

شاي الدارسين

شاي اللومي

الزنجبيل مع الحليب

الزعتر

شربت الصبار ( تمر الهند )

شربت اللومي الاخضر

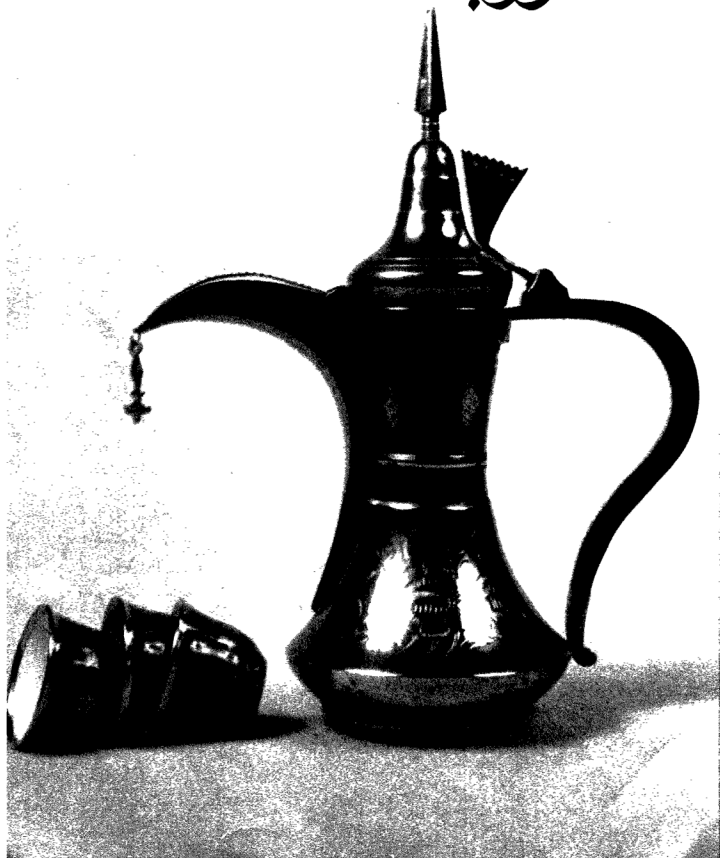
عصير العنب

عصير الرمان

عصير الشوندر (البنجر)



# المشروبات





## القهوة الخليجية

القهوة هي من أهم معالم التراث الخليجي العربي الاصيل، حول فتاجينها تدور أجمل أحاديث السمر

### المقادير :

- ٦ أكواب ماء •
- ٢/٣ كوب قهوة محمصة ومطحونة (فنجان قهوة كبير ) •
- ٢ ملعقة صغيرة مسحوق هيل •
- ٤/٤ ملعقة صغيرة زعفران •
- ٢/٣ كوب ماء ورد •

### الطريقة :

- ١ - يوضع الهيل والزعفران وماء الورد في الدله •
- ٢ - يصب الماء في قدر متوسط ثم يوضع القدر على النار بمجرد ان يغلي الماء تضاف القهوة والبعض يضيفها عندما تظهر الفقاعات الصغيرة في الماء قبل أن يغلي •
- ٣ - تترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة فقط •
- ٤ - تصفى في الللة وتترك على نار هادئة جدا حتى وقت التقديم أو توضع على الجمر أو تصب في الترموس •

### ملاحظة :

- يمكن استبدال مسحوق الهيل بـ ٨ - ١٠ حبات هيل مفتوحة جزئيا تضاف مع القهوة ويعد ان تغلي القهوة تترك على نار هادئة جدا لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتصب في الللة وتتبع في نفس الطريقة السابقة •
- تحاشي غلي مسحوق الهيل مع القهوة لتفادي الطعم المر الحاد للهيل •
- البعض يضيف ملعقة صغيرة من القهوة المحمصة الى الخليط في رقم (١) قبل صب القهوة وتسمى هذه اللقمة •

## طريقة تحميص القهوة العربية

تقلب حبات القهوة في مقلاة كبيرة على النار باستخدام ملعقة كبيرة حتى تشقر على جميع الجهات ويجب ان لا تكتسب لونا بنيا غامقا جدا •

كما يمكن وضع القهوة في صينية فرن وتوضع في فرن حار ٢٢٠ م أو ٤٢٥ ف وتقلب القهوة وتدار الصينية بين الحين والآخر حتى تشقر القهوة •  
تطحن بحيث تكون خشنة وتبرد قليلا ثم تحفظ في علبة نظيفة محكمة الغطاء •

## الشاي المخدر

ملعقة اكل اوراق شاي لكل ٣ - ٤ كوب ماء  
سكر حسب النوق •

### الطريقة :

- ١ - يوضع الماء في قدر أو إبريق على النار وتوضع اوراق الشاي في الابريق المعد لتقديمه •
- ٢ - بمجرد ان يغلي الماء يصب حوالي ٤/٤ كوب منه على اوراق الشاي ويرج الابريق ثم يصب بسرعة مع ابقاء اوراق الشاي •
- ٣ - يصب الماء المغلي فوق الشاي ويحكم غطاء الابريق ويترك على الجمر في المنقلة أو على نار هادئة جدا وتوضع تحت الابريق قطعة معدنية لمدة ٥ دقائق ليتخثر ثم يقدم في الاستكانات •

### ملاحظة :

- ١ - يمكن اضافة حبات الهيل المفتوحة جزئيا في نهاية خطوة ٢ وتضاف ٣ - ٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا لكل ٥ - ٦ اكواب ماء مغلي •
- ٢ - يمكن اضافة بعض اوراق النعناع الجاف أو الخضراء حسب النوق الى الشاي قبل تخديره •



## شاي النعناع

### علاج ناجع للغازات

تفور اوراق النعناع الخضراء النظيفة مع الماء حتى يصبح لون الماء اخضر يصفى ويقدم مع السكر .

## شاي الدارسين

### الطريقة :

تغلى اعواد الدارسين في الماء او يمكن استخدام ملعقة صغيرة من مسحوق الدارسين لكل كوب ماء .  
يغلى حتى يصبح لونه بنياً يميل الى الحمرة .  
يصفى ويقدم مع السكر .

## شاي اللومي

### المقادير :

- ٥ - ٦ حبات كبيرة اسود .
- ٦ - ٧ اكواب ماء .
- سكر حسب الذوق .

### الطريقة :

- ١ - تغسل حبات اللومي ثم تفتح وتزال البذور ثم يقطع اللومي قطعاً صغيرة .
- ٢ - يغلى الماء ثم يضاف اليه اللومي ويترك ليغلي لمدة ٣ - ٥ دقائق . ثم تخفف النار ويترك لمدة ١٠ دقائق .
- ٣ - يصفى ويقدم مع السكر .

### ملاحظة :

البعض يفضل استخدام لب اللومي فقط لاعداد شاي اللومي ، فتزال القشور والبذور ويطحن اللب ثم يستخدم .

## الزنجبيل مع الحليب

يقدم في ليالي الشتاء الباردة

### المقادير :

- ٥-٦ جنور زنجبيل
- ٣-٤ اكواب حليب
- سكر للتحلية

### الطريقة :

- ١ - تغسل جنور الزنجبيل جيداً وتقطع الى قطع متوسطة
- ٢ - تغمر بالماء وتغلى حتى يتكون سائل اصفر اللون حار المذاق
- ٣ - يغلى الحليب ويترك ليبرد قليلاً
- ٤ - يصفى السائل الاصفر ويخلط مع الحليب حسب الذوق ( ١/٢ كوب زنجبيل لكل ١/٢ كوب حليب )
- ٥ - يحلى حسب الذوق ويقدم حاراً او يصب في ابريق معدني ويترك على جمر المنقلة في الشتاء او يصب في الترموس .

### ملاحظة :

- ١ - البعض يفضل اضافة الجنور الجافة بعد نقعها بدلاً من الجنور الطازجة ويستعاض عن كل جنر جاف بملعقة صغيرة من المسحوق وتحتاج الجنور الجافة مدة اقل للتحضير
- ٢ - جربي استخدام العسل بدلاً من السكر وينالك يصبح علاجاً مفيداً لالتهابات البلعوم والسعال



## الزعرتر

علاج مغيد للغازات

المقادير :

- ١/٤ كوب ماء بارد
- ٦ ملاعق اكل عصير ليمون ( ويفضل اللومي الاخضر )
- ٦ ملاعق اكل سكر \* او حسب النوق
- بضع قطرات من ماء الزهر ( اختياري )
- ١/٤ كوب ماء مغلي

## شربت الصبار (تمر الهند)

المقادير :

- ١/٤ كوب صبار (تمر هند) مع البنور ويفضل الجديد
- الاشقر اللون
- ١/٤ كوب سكر
- ١١/٤ ملعقة اكل عصير ليمون
- ٣ - ٤ ملاعق اكل ماء ورد
- ٦ - ٧ اكواب ماء

الطريقة :

- ١ - ينقع الصبار في ٢ ١/٤ كوب ماء ، يوضع على النار ويترك حتى ينوب \*
- ٢ - يصفى عدة مرات مع محاولة هرس ما قد يتبقى من الصبار \*
- ٣ - يصفى باستخدام شاشة نظيفة ، ويتبقى حوالى ٢ كوب من محلول تمر الهند \*
- ٤ - اثناء ذلك ينوب السكر في ١/٤ كوب ماء ويوضع على النار يرفع الزيت المتكون ويضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى تتكون شيرة (قطر)

- ٥ - تضاف الى محلول الصبار المصفى ويضاف ماء الورد وما يتبقى من الماء ويبرد يذاق يعدل الطعم حسب النوق ثم يقدم \*

الطريقة :

- يعصر الليمون ويصفى من البذور ويصب في ابريق التقديم \*
- ينوب السكر في ١/٤ كوب ماء مغلي
- يضاف محلول السكر الى الابريق ويضاف الماء البارد
- يحرك المزيج جيدا ويذاق يعدل طعم السكر اذا لزم الامر
- تضاف بضع قطرات من ماء الزهر \* يبرد جيدا ثم يقدم

ملاحظة :

- يمكن استخدام الشيرة بدلا من السكر وتضاف حسب النوق \*





## عصير العنب

## عصير الشوندر (البنجر)

تزرع في البحرين عدة أنواع من العنب ولكن نتيجة لظروف التربة والماء والبيئة فإن معظم العنب البحريني يمتاز بمذاق حامض حاد ، يتعذر معه تناول العنب بدون تحليته . فلذلك يستخدم العنب في اعداد الخل وعصير العنب المحلى . وتتبع الطريقة الآتية لاعداد العصير - يغسل العنب جيدا ثم يفرط ويغسل مرة أخرى - يترك في مصفاة كبيرة لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة - يعصر العنب باليد من خلال المصفاة ثم يصفى خلال مصفاة دقيقة جدا او قطعة شاش نظيفة - يحلى حسب الذوق ويرد ويقدم .

## عصير الرمان

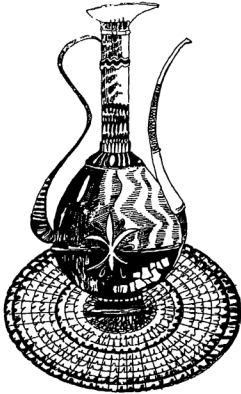
تستخدم نفس الطريقة السابقة ولا يغسل الرمان بعد ان يفرط ولكن يجب مراعاة عدم احتواء حبات الرمان على القشور الصفراء المرة . يعصر باليد ويصفى خلال قطعة شاش نظيفة او مصفاة دقيقة ويحلى حسب الذوق . يبرد ثم يقدم

### ملاحظة :

يمكن اعداد كل من عصير العنب والرمان باستخدام العصارة الكهربائية او ماكينة الهرس اليدوية ثم يصفى العصير خلال قطعة شاش نظيفة للتخلص من الرواسب ولكن العصير المعد بهذه الطريقة يميل طعمه الى المرورة بسبب عصر البذور مع الثمار .

شوندر (بنجر)  
ماء كافي لتغطية الشوندر  
سكر حسب الذوق  
عصير ليمون (اختياري)  
الطريقة :

- ينظف الشوندر جيدا وتزال الاتربة والاجزاء التالفة والاوراق ويحك للتخلص من بقايا الاتربة .
- يوضع في قدر ويضاف اليه ماء بحيث يغطيه بارتفاع سم .
- يوضع القدر على النار ويغلى حتى يتلون الماء بلون الشوندر الاحمر ويتضج الشوندر
- يقطع الشوندر شرائح بسمك ١١/٢ سم ويترك في الماء ثم يهرس باليد .
- يصفى ويضاف سكر وعصير ليمون حسب الذوق - يبرد ويقدم .





## المخللات

أجار ثوم العجم

أجار الطماطة

طرشي الخضار المشكل



# المخلّلات





## آجار ثوم العجم

### المقادير :

كيلو ثوم عجم ( مسير ) ( ثوم جبل )  
ماء مملح بنسبة ١/٤ كوب لكل ٤ اكواب ماء او حسب  
النوق  
١/٤ كوب كزبرة جافة وملعقة اكل كركم وفلفل اسود  
حسب الرغبة  
٤-٥ حبات فلفل اخضر حار ( اختياري )  
٧-٨ فص ثوم  
خل كافي للماء المرطبان

### الطريقة :

- ١ - ينقع ثوم العجم بعد غسله في الماء ويترك لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة ، يبدل مائه ثم يغلى في ماء مملح ( ١/٤ كوب لكل ٤ اكواب ماء ) ثم يصفى الماء ويترك الثوم جانبا
- ٢ - تحمص الكزبرة وتخلط مع الفلفل الاحمر والثوم والفلفل الاسود والملح وتبقى جميعا
- ٣ - يدعك ثوم العجم جيدا بالبهارات والثوم
- ٤ - ثم يرص الثوم في مرطبان الاجار او زجاجة نظيفة جافة
- ٥ - يغلى الخل ويترك جانبا ليبرد
- ٦ - يصب الخل على الثوم وتضاف بضع فلفلات خضراء حارة مثقبة
- ٧ - يغلق بإحكام ويترك في مكان دافئ لمدة ٣ ايام على الاقل

### ملاحظة :

- ١ - البعض يفضل غلي الثوم في الخل المملح بدلا من الماء
- ٢ - البعض يضيف الصبار المصفى الى الخل في خطوة ٥ ويغلى ثم يصفى ثم يستخدم .

## آجار الطماطة

### المقادير :

كيلو طماطة ناضجة وتنقى الحبات الجامدة  
٧ - ٨ ملاعق اكل كزبرة يابسة  
ملعقة اكل فلفل اسود ( اختياري ) ، فلفل احمر حسب النوق  
١٥ فص ثوم  
ملعقة اكل ملح  
٤ اكواب خل ، ٢/٣ كوب ملح  
٢ فلفل حار اخضر

### الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطة وتجفف جيدا بفوطة نظيفة
- ٢ - تقطع الاعناق وتشق الطماطة من جهة العنق بسكين حادة على شكل صليب ويزال الجلد اليباس جهة العنق
- ٣ - يغلى الخل ويضاف اليه الملح والفلفل ويغلى لبضع دقائق حتى يصفر الفلفل قليلا يرفع عن النار ويترك ليبرد
- ٤ - تحمص الكزبرة حتى تظهر رائحتها المميزة ويحب مراعاة عدم حرقها والبعض يفضل طحنها
- ٥ - تخلط ٣ - ٤ ملاعق من الكزبرة والفلفل الاسود مع ملعقة اكل ملح و٦ فصوص ثوم يدق المزيج جيدا
- ٦ - تضاف ١/٢ ملعقة صغيرة الى كل طماطة او حسب حجمها وتدفع البهارات الى داخل الطماطة بالإصبع
- ٧ - ترص الطماطة في المرطبان او الزجاجة وتضاف فصوص الثوم المتبقية بعد تشقيقتها
- ٨ - ترش الكزبرة المتبقية على الطماطة







٩ - يصب الخل على المزيج حتى يغطي الطماسة ويغلق المرطبان بإحكام ، يترك في الشمس او مكان دافئ لمدة ٣ ايام ثم يستخدم ويجب مراعاة عدم استخدام ملعقة او شوكة رطبة لاجراج الاجار من الزجاجاة .

#### ملاحظة

البعض يفضل تجفيف الطماسة ويمكن اجراء ذلك باتباع الخطوات ١-٢ ثم تضاف  $\frac{1}{4}$  الى  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح لكل حبة طماسة حسب الحجم . ويصف الطماسة في مصفاة كبيرة بحيث تكون جهة العنق لاعلى تترك لمدة ٢٤ ساعة

تقلب الحبات للتخلص من الماء الزائد وتترك لمدة ٢٤ ساعة في الشمس او اكثر حتى تجف تماما

ثم تتبع الطريقة السابقة .

### طرشي الخضار المشكل

#### المقادير :

- $\frac{1}{2}$  كيلو قرنابيط
- $\frac{1}{4}$  كيلو شلغم
- $\frac{1}{2}$  كيلو جزر
- $\frac{1}{2}$  كيلو ملفوف
- $\frac{3}{4}$  كوب ثوم عجم ( او ثوم جبل او مسير ) او  $\frac{1}{2}$  كوب ثوم جبل مسلوق
- ٧ حبات فلفل اخضر حار مثقبة
- ٣ ملاعق صغيرة كركم
- ٣ ملاعق اكل كزبرة محمصة ومطحونة او حسب النوق
- ملعقة اكل كمون محمص مطحون او حسب النوق
- ٤-٣ فصوص ثوم كبيرة
- $\frac{1}{2}$  كوب ملح ، ملعقة اكل ملح تضاف الى الخل
- ١٥ كوب ماء
- ٨-٧ اكواب خل
- مرطبان طرشي متوسطة الحجم

#### الطريقة :

- ١ - ينقى ثوم العجم ويغسل ثم ينقع لمدة ٢٤ ساعة يبدل مائه ويسلق في ماء مملح
- ٢ - تغسل الخضراوات ويقشر الشلغم ويقطع ٤ قطع ، يزال لب الملفوف من الاسفل وتقص الاوراق كل على حدى . يقطع القرنابيط الى قطع متوسطة الحجم ويقطع الجزر حلقات او اصابع حسب الرغبة ، يتقب الفلفل .
- ٣ - يغلى الماء يضاف الملح والكركم
- ٤ - تضاف الخضراوات الى الماء المغلي بالترتيب التالى اولا الشلغم يقلب ليضع دقائق ثم الجزر ثم الثوم ثم القرنابيط ويقلب المزيج جيدا بتأني ، ويغلى لمدة دقيقة ويقلب يضاف الملفوف ويقلب ليضع ثوانى ويجب مراعاة عدم طبخ الخضراوات اكثر من اللازم حتى لا تصبح لينة جدا .

- ٥ - تصفى الخضراوات وتترك في مصفاة كبيرة لتبرد قليلا
- ٦ - اثناء ذلك يغلى الخل ثم يضاف اليه الملح والبهارات
- ٧ - تصف الخضراوات والفلفل الاخضر في مرطبان جاف نظيف بالتتالي ثم يصب عليها الخل ، تضاف فصوص الثوم وقليل من البهارات في اعلى المرطبان .
- ٨ - يقفل بإحكام ويمكن وضع قطعة شاش نظيفة على فوهة المرطبان قبل اغلاقه ، يترك الطرشي لمدة ٣ ايام في مكان دافئ ( احد خزانات المطبخ ) ثم يستخدم ويجب مراعاة عدم استخدام ملعقة او شوكة رطبة عند الغرف منه حتى لا يتعفن .



(تم بعون الله تعالى)



## الفهرس

المحتويات	رقم الصفحة
الصلصة البنية مع الفطر والبصل .....	٣٣
<b>* العيش (الأرز)</b>	
العيش الشيلاني او المشخول .....	٣٦
عيش الزعفران مع اللوز والكشمش .....	٣٦
العيش المطبق .....	٣٧
الوربة او الحكاكة .....	٣٧
الحمر المطبق (١) .....	٣٧
الحمر المشخول (٢) .....	٣٩
الموش .....	٣٩
عيش الدال .....	٤٠
عيش الباجلة .....	٤١
بروة بلاو .....	٤١
رز بالربيان على الطريقة الصينية .....	٤٢
<b>* الاطباق الرئيسية الخليجية</b>	
<b>اللحوم</b>	
القوزي .....	٤٧
مجبوس اللحم .....	٤٨
مجبوس اللحم بالجريش .....	٥٠
برياني اللحم .....	٥٠
برياني الدجاج .....	٥٢
مصلي اللحم (في قاعته) .....	٥٣
مصلي الدجاج .....	٥٤
مصلي السمك .....	٥٤
المرفوق .....	٥٥
الكبوط .....	٥٧
صالوة اللحم مع الخضار .....	٥٨
ثريد اللحم .....	٥٩
الهريس .....	٥٩
الباجه .....	٦٠
مرقة البامية على الطريقة العراقية .....	٦١
كبة العيش مع اللحم على الطريقة العراقية .....	٦٢
<b>الدجاج</b>	
مجبوس الدجاج .....	٦٤
مجبوس الدجاج بالجريش .....	٦٥
مضروبة الدجاج بالجريش .....	٦٦
صالوة الدجاج مع البيض .....	٦٦
السليق .....	٦٨
<b>السمك</b>	
مجبوس السمك المحشي .....	٦٩
الميدم .....	٧٠
الميدم بالجريش .....	٧١

المحتويات	رقم الصفحة
<b>المقدمة</b>	٧
<b>* ارشادات عامة</b>	٩
طحين العيش .....	١٠
اللومي الاسود .....	١٠
بهارات الخليج .....	١١
بهارات الحسو العسيدة والجلاب .....	١١
<b>* الخبز</b>	
خبز التنور (المحلي) .....	١٤
خبز السمسم .....	١٤
المهياوة خبز التنور .....	١٤
خبز العروق (عراقي) .....	١٤
اسطورة خبز الدرامندة .....	١٥
خبز الرقاق .....	١٥
الخبز الاحمر (المحلي) .....	١٦
الخبز العربي (الليبناني) .....	١٧
المنافيش (لبناني) .....	١٧
الجباتي (هندي) .....	١٧
البوري (هندي) .....	١٨
الخبز الاسمر الافرنجي .....	١٩
الخبز الابيض الاميريكي .....	٢١
الروبل اللذيذ .....	٢٢
الروبل السريع .....	٢٢
<b>* الشوربة والصلصات</b>	
<b>الشوربة</b>	
خلاصة الدجاج .....	٢٦
خلاصة اللحم .....	٢٦
شوربة الهريس .....	٢٧
شوربة الجريش بموزات اللحم .....	٢٧
شوربة الجريش مع الطماطة .....	٢٨
شوربة العدس .....	٢٨
شوربة الدجاج مع الخضار .....	٢٩
المنستروني (شوربة الخضار على الطريقة الايطالية) .....	٢٩
بيبريوت (حساء الفلفل) .....	٣٠
<b>الصلصات</b>	
الدقوس .....	٣٢
صلصة الصبار (تمر الهند) .....	٣٢
الشيرة .....	٣٢
الصلصة البيضاء (البشاميل) .....	٣٣
الصلصة البيضاء بالجبن .....	٣٣
صلصة الكاري .....	٣٣
الصلصة البنية .....	٣٣



المحتويات	رقم الصفحة
كباب الطحين مع اللحم (كباب عروق) .....	٩٩
الكباب المختل الذئب .....	١٠٠
كبة حلب .....	١٠٠
كبة الجريش .....	١٠٢
<b>ثانيا : الخفايا العربية والعالمية</b>	
لحم بالعجين .....	١٠٢
قطائر السبانخ .....	١٠٣
الكباب المشوي العراقي .....	١٠٤
سوفلية السبانخ والمقائن .....	١٠٥
البقزا التقليدية .....	١٠٦
البقزا السريعة .....	١٠٨
همبرغر بيقزا .....	١٠٩
الكريب .....	١٠٩
كباب الدجاج .....	١١٠
الرول الصيني .....	١١١
<b>* الحلويات</b>	
<b>اولا : حلويات خليجية</b>	
اللقيمات .....	١١٤
صب الكفشة .....	١١٤
البثيث .....	١١٥
الزلابيا .....	١١٦
الخنفروش .....	١١٦
السنبوسة الحلوة .....	١١٧
النشاب .....	١١٧
العقيل .....	١١٩
الخبيص .....	١٢٠
العصيدة .....	١٢٠
الحسو .....	١٢١
الجلاب .....	١٢٢
الساكو .....	١٢٢
الرانكينة .....	١٢٣
البلايط بالبيض .....	١٢٤
قرص الطابلي .....	١٢٥
بيض القطا .....	١٢٦
السلوق .....	١٢٦
الحلبية بالنشا .....	١٢٦
محلبية العيش .....	١٢٨
القنص او الفالوده .....	١٢٨
الكستر (برالوالدين) (كريم كرميل) .....	١٢٩
مربى الترنج .....	١٣٠
<b>ثانيا : حلويات عربية</b>	

المحتويات	رقم الصفحة
برياني السمك .....	٧١
برياني الريبان .....	٧٢
السمك المقي .....	٧٢
السمك المشوي .....	٧٣
صالوة السمك (المطفي) .....	٧٤
<b>الريبان</b>	
مجبوس الريبان .....	٧٥
مجبوس الريبان بالجريش .....	٧٥
المريبن .....	٧٦
صالوة الريبان .....	٧٧
جباب الريبان .....	٧٨
الببولة .....	٨٠
الكباب (سرطان البحر) المسلوق .....	٨١
<b>* اطباق رئيسية عالمية</b>	
<b>اللحم</b>	
مصقمة الباذنجان مع الصلصة .....	٨٤
<b>البيضاء</b>	
تيسي الباذنجان .....	٨٥
استراغنفو اللحم .....	٨٥
كري اللحم على الطريقة الهندية .....	٨٦
كسرول المعكرونة مع الصلصة البيضاء .....	٨٧
<b>الدجاج</b>	
الدجاج بالصلصة البيضاء .....	٨٨
الدجاج على الطريقة الايطالية .....	٨٩
الدجاج بالروپ والنعناع .....	٨٩
<b>الريبان والسمك والكباب</b>	
الريبان بصلصة الكاري .....	٩٠
السمك والكباب بصلصة الكاري .....	٩١
الهامور المقي .....	٩١
الكباب بالصلصة البيضاء .....	٩١
الريبان بالصلصة البيضاء .....	٩٢
السمك بالصلصة البيضاء .....	٩٢
السمك بصلصة الطماطة والصبار (تمر الهند) .....	٩٣
<b>* اول : الخفايا الخليجية</b>	
النخي (الحمص) .....	٩٦
الباجة (الفول) .....	٩٦
السنبوسة .....	٩٦
كفتة البطاطة .....	٩٧
كباب النخي .....	٩٧
كفتة النخي .....	٩٨
كفتة النخي مع صلصة الصبار الحلوة .....	٩٩



المحتويات	رقم الصفحة
الزنجبيل مع الحليب .....	١٦٥
الزعرور .....	١٦٦
شربت الصبار (تمر هندي) .....	١٦٦
شربت اللومي الأخضر .....	١٦٦
عصير العنب .....	١٦٧
عصير الرمان .....	١٦٧
عصير الشوندر (البنجر) .....	١٦٧
<b>* المخللات</b>	
أجار ثوم العجم .....	١٧٠
أجار الطماطة .....	١٧٠
طرشي الخضار المشكل .....	١٧٢

المحتويات	رقم الصفحة
المغلي .....	١٣١
بلح الشام .....	١٣١
الكليجة .....	١٣٢
البسبوسة .....	١٣٣
السفوف .....	١٣٥
أم علي .....	١٣٥
القطايف بالقشدة .....	١٣٦
<b>* الكيك</b>	
الكيكة الأساسية الراقية .....	١٤١
الكيكة الأساسية .....	١٤٢
كيكة ١، ٢، ٣، ٤ .....	١٤٢
كيكة البرتقال اللذيذة .....	١٤٢
كيكة الجزر .....	١٤٣
كيكة الدارسين .....	١٤٤
كيكة التمر .....	١٤٥
كيكة الاناناس .....	١٤٦
كيكة الفواكه المقلوبة .....	١٤٦
كيكة الفواكه .....	١٤٦
كيكة الموز مع الجوز .....	١٤٨
كيكة البهارات بالروب .....	١٤٨
كيكة الشوكولاته اللذيذة .....	١٤٩
كيكة الروب .....	١٥٠
كيكة السميد .....	١٥١
بسكويت جوز الهند .....	١٥١
بسكويت الدارسين .....	١٥٢
<b>* الفطائر الباي</b>	
خطوات لتسهيل عملية الرق .....	١٥٦
فطيرة الباي الاعتيادية .....	١٥٧
فطيرة الباي الراقية .....	١٥٧
الفطيرة الحلوة .....	١٥٧
فطيرة الكيش .....	١٥٨
تارت الفراولة ١ - .....	١٥٨
تارت الفراولة ٢ - .....	١٥٩
باي الموز .....	١٥٩
تارت التفاح اللذيذ .....	١٦١
<b>* المشروبات</b>	
القهوة الخليجية .....	١٦٤
الشاي المخدر .....	١٦٤
شاي النعناع .....	١٦٥
شاي الدارسين .....	١٦٥
شاي اللومي .....	١٦٥



المراجع التي تم الاستعانة بها  
لبعض الاطباق الغير خليةجية

الكتاب	المؤلفة	الناشر
١ - دليل الطبخ والتغذية	نزيهه اديب	مكتبة المتنبي - بغداد
٢ - الف باء الطبخ	وفردوس المختار	دار العلم للملايين - بيروت
٣ - كتاب طبخ بيتي كروكر	صدوف كمال	شركة جولدن برس - امريكا
	وسيم عثمان	
	بيتي كروكر	







## مقدمة عن المؤلف

افتان راشد الزباني  
متروجة ولها ٢ أولاد وبنت  
بحرينية، من مواليد عام ١٩٥٨

انهت تعليمها الثانوي في مدارس البحرين عام ١٩٧٢ وحازت  
على بعثة من وزارة التربية والتعليم للرئاسة بالجامعة الأمريكية  
في بيروت حيث التحقت إلى دراسة علم التغذية وتخصصت التغذية  
ونظراً لطرق الحرب الأهلية في بيروت انتقلت في مطلع عام  
١٩٧٦ إلى تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية حيث انهت  
تعليمها العالي في علم تخصص التغذية وحصلت على درجة  
البكالوريوس مع مرتبة الشرف وذلك في عام ١٩٧٧.

وفي نفس العام التحقت بشركة البحرين للتاجين البغيق كقول  
خبرة عملية لها في مجال التغذية حيث شغلت منصب مراقبة  
البغيق والمواد حتى عام ١٩٨٢ حين قررت الانضمام إلى  
مستشارات الزباني لأهم ومخازن العمل هناك وقام بالتحليل  
لمصنوع ضمن سخص إدارة الشؤون التجارية

انضمت للكتابة ككاتبة السيرة الذاتية، أول كتابها  
طبعه مطبع في البحرين وذلك في عام ١٩٨٢ وكتاب  
A Taste of The Arabian Gulf أول كتاب طبخ خليجي يصدر  
باللغة الانجليزية وذلك في عام ١٩٨٨ كاتبت في عام  
١٩٩٥ كتاب خالط وطبخ والحقول على أكثر من ١٠٠ وصفة  
عربية وعالمية بالإضافة إلى مجموعة من الوصفات المختارة

قدمت عدداً من البرامج التلفزيونية في التلفاز كان أولها السيرة  
الخليجية عام ١٩٨١ ومن ثم فقرات من خلال برنامج السيرة في  
عام ١٩٩٦ وبرنامج الطبخات في عام ١٩٩٧ وبرنامج  
Gulf Delights في مطلع عام ١٩٩٨.

حازت المؤلف على جائزة الدولة للتحليل الوطني لعام ١٩٩٢ تكريفاً  
لهيولتها في حفظ تراث المطبخ الخليجي

## السيرة الذاتية

كتاب طبخ يحتوي على حوالي ٢٠٠ وصفة الأطباق  
خليجية ومجموعة من الأطباق العالمية

